

新発見!
おいしい
奈良



ヤマトポークと奈良いちごの
イングリッシュマフィンサンド

下準備

玉ネギを薄くスライスする。千筋みずなをきれいに洗い、水気を取って3cmの長さになり、葉と茎に分ける。スイートピクルスを2mmの厚さにスライスする。トマトを5mmの厚さに輪切りにする。

作り方

いちごソース

- フライパンに赤ワインを入れて火にかけ、沸騰させてアルコール分を飛ばす。
- いちごジャム、ケチャップ、おろしにんにくを加えて一煮立ちさせる。
- レモン汁、塩、こしょうで味を調える。

マスタードバター

- ボウルにバターを入れて常温で柔らかくする。
- マスタードを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

サンド

- ヤマトポークに塩、こしょうで下味をつけ、大和当帰葉の粉末をふる。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、中火で両面に焼き色をつける。
- アルミホイルで②を包み、180℃のオーブンで約15分間焼く。
- オープンから③を取り出し粗熱が取れるまで休ませ、5mmの厚さにスライスする。
- 黄パプリカにオリーブ油をからませ、180℃のオーブンで表面が軽く色づくまで約20分間焼く。
- ビニール袋に⑤を入れて約10分間蒸らす。
- 袋から⑥を取り出してヘタを取り、縦4等分に切る。
- 種、皮を取り除き、ペーパータオルで水分を取って塩をふる。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ネギを軽く色づくまで炒める。
- ⑨に白ワイン酢を加えて、塩、こしょうをふり、冷ましておく。
- フライパンにバターを入れて熱し、軽く色づいたら、千筋みずなの茎を入れる。
- にんにくをフォークに刺し、⑪に香りを付けながら炒め、塩、こしょうで味を調える。
- イングリッシュマフィンを半分に切り、内側を軽く色づくまでフライパンで焼く。
- 粗熱をとり、内側にマスタードバターを塗る。千筋みずなの葉、茎、玉ネギ、トマト(塩をふる)、ヤマトポークの順にのせて、いちごソースをかけ、黄パプリカ、スイートピクルスをバランス良く挟み込んで完成!

材料(4個分)

いちごソース

- 赤ワイン …………… 100ml
- 奈良いちごのジャム …… 100g
- ケチャップ …………… 大さじ4
- おろしにんにく …………… 小さじ1
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 塩、こしょう …………… 適量

マスタードバター

- バター …………… 50g
- マスタード …………… 大さじ1
- 塩、こしょう …………… 適量

サンド

- イングリッシュマフィン …… 4個
- ヤマトポーク(肩ロース) … 200g
- 大和当帰葉の粉末 …… 小さじ1/2
- 黄パプリカ …………… 1個
- 玉ネギ …………… 120g
- 白ワイン酢 …………… 大さじ1
- 千筋みずな …………… 100g
- にんにく …………… 1片
- バター …………… 20g
- スイートピクルス …………… 4本
- トマト …………… 1個
- オリーブ油 …………… 適量
- 塩、こしょう …………… 適量

調理のポイント

- ④でヤマトポークを粗熱がとれるまで休ませることで、大和当帰葉の香りも移って、しっとりジューシーに仕上がります。
- いちごソースはとろみが出るまで中火で煮詰めることで、具材とのバランスがよくなります。

テレビ版県民だより奈良「ならいいね!」では、動画で作り方をご覧いただけます。再放送終了後はYouTubeでもご覧いただけます。詳しくはP26をご覧ください

なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)

オープンキャンパス

アグリマネジメント学科

時 3月20日(祝) 13時30分~15時30分
所 NAFIC池之内校舎(桜井市)
申 詳細は下記HPへ。3/16締切。

フードクリエイティブ学科

時 3月24日(日) 10時30分~14時20分
所 NAFIC安倍校舎(桜井市)
申 詳細は下記HPへ。3/14締切。

レシピ考案者



フードクリエイティブ
学科1年
ないとう とわ
内藤 翔和(左)
おおはら てんま
大原 天馬(右)



いちごソースやパプリカの甘さと、大和当帰葉のスパイシーさ、千筋みずなのシャキシャキ感、スイートピクルスの酸味などをマッチさせました。子どもから大人まで食べやすい味を追求しました。お好みで旬の野菜を挟んでもおいしいです。

☎ なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)

アグリマネジメント学科 ☎0744-47-3430

フードクリエイティブ学科 ☎0744-46-9700

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic/briefings