

エフエム沖縄「県産いい肉 まーさんタイム」で放送されたレシピの紹介です。

パーソナリティ：玉城よしの

料理講師：仲村公子（琉球調理師専修学校 琉球料理講師）



★豚肉料理「島豚のルーロー飯」(11/4 放送)

■材料（4人分）

- 豚バラ肉・・・・・・・・・・360g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・160g
- にんにく・・・・・・・・・・16g
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- 干し椎茸・・・・・・・・・・2枚
- 搾菜・・・・・・・・・・80g
- 薄力粉・・・・・・・・・・小さじ4
（合わせ調味料）
- さとう・・・・・・・・・・小さじ2
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- 椎茸の戻し汁・・・・・・・・240cc
- オイスターソース・・・・・小さじ4
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

- からし菜・・・・・・・・・・120g
- 卵（半熟）・・・・・・・・・・4個
- ご飯・・・・・・・・・・適宜



■作り方

- ①からし菜は茹でて4cm長さに切る。
- ②塩、酢を加えた熱湯を準備して沸騰したら、6分茹で冷水に取り冷めたら殻をむく。
- ③玉ねぎ、にんにくはみじん切り、豚バラ肉は、5cmに切る。椎茸、搾菜は粗みじん切りにする。
合わせ調味料の材料を器に合わせる。
- ④フライパンにごま油にんにくを入れ火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えしんなりするまでいため肉を加えて焼く。
- ⑤④に椎茸、搾菜を加え炒め、薄力粉を全体に加え、粉っぽさがなくなるまで炒め、
合わせ調味料を加え、軽く煮込む。
- ⑥器にご飯をよそい⑤の豚肉、からし菜、半熟卵を盛り付ける。