



秋田北鷹高校家庭クラブ Enjoy! COOKING

上小阿仁村特産の食用ほおずきが旬を迎えています。独特の甘酸っぱさを活かしたレシピを家庭クラブの皆さんにお願いしました。

肉料理にほおずきと聞くと皆さん驚くかもしれませんが、生姜焼きの甘じょっぱさとほおずきの酸味がマッチして、びっくりするほど美味しいです。ご飯がモリモリ進みますよ！

食用ほおずきは上小阿仁道の駅で取扱っていますので、皆さん是非試してみてください。

材料（2人分）

- 豚ロース・・・300g
- 食用ほおずきの実・・・100g
- 玉ねぎ・1/2個 ○サラダ油・大さじ1

【タレ】

- 生姜すりおろし・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ2 醤油・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- ウスターソース・・・大さじ1



ほおずき 生姜焼き

今月の食材 食用ほおずき

つくりかた

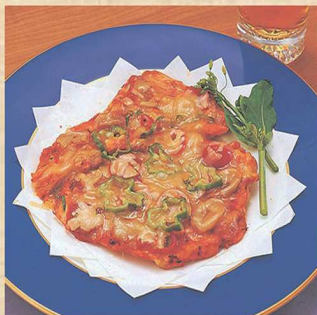
- ① タレの材料をボウルに入れて混ぜ合わせておきます。
- ② ほおずきは半分に、玉ねぎは薄切りにします。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚ロース、玉ねぎを入れて肉に軽く焼き目がつく程度まで焼きます。
- ④ ①で作ったタレとほおずきを入れて3分煮ます。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成！



「秋田比内地鶏 鶏肉」

あきた北央 加工商品のご紹介 & お料理レシピ

比内地鶏のムネ肉ピザ



生地代わりに鶏ムネ肉を使ったピザです。ムネ肉の厚さを薄くするとパリパリに、厚くするとボリュームが出ます。

【材料（2人分）】

- ・比内地鶏ムネ肉 1枚
- ・マッシュルーム 適量
- ・トマト 適量 ・パプリカ 適量
- ・チーズ 適量
- ・ピザソース 適量

☆作り方☆

1. 野菜はそれぞれ薄くスライスしておきます。
2. ムネ肉は縦にスライスし、ミートハンマーなどで叩いて横に伸ばします。（ラップの上から棒で叩いてもOK）
3. ムネ肉をフライパンで両面を焼き、ピザ生地を作ります。
4. 焼き目が付いて中まで火が通ったら生地の上にピザソースを塗り、トマト、マッシュルーム、パプリカ、チーズの順に乗せます。オクラやナスなど、好みの野菜をトッピングしても美味しいですよ。
5. 余熱したオーブンにかけて約3分で出来上がり。

香ばしい比内地鶏肉とチーズの相性がぴったり！クセになる美味しさです。



加工部加工課
佳音志帆

- ・比内地鶏鶏肉セット(1/2パック×2、1羽分) 4,100円
- ・比内地鶏鶏肉1/2・ベツトスープ500mlセット 2,500円

※ 写真の品は鶏肉1/2パック（半身パック）です。
※ 上記価格は全て税込み、JA加工課窓口でのお引取単価です。
※ 比内地鶏肉はJA管内Aコープ（あいかわ店、もりよし店）でもお求め頂けます。
※ 全国発送も承ります。代金等詳しくはJA加工課までお問合せ下さい。（電話：78-4225）