



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で栽培が増加しているいちじくのレシピを紹介します。そのまま食べても美味しい“いちじく”ですが、色々な料理の材料としても利用できる果物です。ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.17 いちじくと豚肉のしょうが焼き

材料(2人分)

いちじく	1個	【たれ】	
豚肩ロース肉の薄切り	6枚	おろししょうが	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ1	
サラダ	(レタスやトマト)	酒	小さじ1/2
		しょう油	大さじ1
		みりん	小さじ1



<作り方>

1. いちじくは天地を落とし、6等分のくし型に切る。
2. 豚肉をひろげ、いちじくを芯にして巻く。
3. フライパンでサラダ油を熱し、2のとじ目を下にして並べ、全体をこんがり焼く。
4. 余分な油があればペーパーで吸い取る。たれを入れて、全体に絡める。
5. 皿に、サラダとともに盛る。



ワンポイントアドバイス



豚肉にはりんごやパイナップルやブルーベリーなどのフルーツが合いますが、いちじくとの相性も抜群です！豚肉のコクといちじくのねっとりした甘さが絶妙です。

普段のしょうが焼きにひと手間加えるだけで、ぐっとおもてなし料理に変身します。是非お友達が来られた際に作ってはいかがでしょうか。また、お弁当のおかずにも最適です。

