



食の都 仕事人
ふじのくに

地産地消

レシピ

ふじのくに いきいきポークのトマト煮



県がエリート種の豚から系統造成した「ふじのくに いきいきポーク」はジューシーな赤身と甘みを感じる脂身のバランスに優れた豚肉です。この食材を、静岡市葵区「オステリア ティアロカ」の荒木雅貴さんに料理していただきました。

作り方動画
公開中!

YouTube



栄養価【1人分】

エネルギー:602kcal タンパク質:34.2g
脂質:40.2g 食塩相当量:2.5g

(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

■材料【2人分】 ふじのくに いきいきポーク(ロース)240g、芽キャベツ10個(または春キャベツ1/4個)、カキ(むき身)8個、アサリ(事前に要砂抜)12個、ニンニク1片、ローズマリー1枝、小麦粉(少々)、塩・白コショウ(適量)、カットトマト(水煮)100cc、ケイパー8個、白ワイン50cc、白ワインビネガー15cc、オリーブオイル40cc、片栗粉(少々)

■作り方 所要時間:約20分 ①芽キャベツを2分ほどゆで、氷水にさらした後、くし切りにする(春キャベツの場合はそのままくし切りに) ②2cmほどの厚切りにした「ふじのくに いきいきポーク」にすじ切りを施し、塩・白コショウを振る。そこに小麦粉をまぶし、しっかり叩いておく ③フライパンにオリーブオイル(30cc)を注ぎA(ニンニク、ローズマリー)を入れ弱火で加熱。オイルに香りが移ったらAだけ取り出す ④②をフライパンに入れ中火で焼き、片側に焼き色が付いたら裏返し、芽キャベツ、カキ、アサリ、ケイパーを入れる ⑤芽キャベツがしんなりしてきたらワインとビネガーを加える ⑥アルコール分が飛んだらカットトマトを入れフタをする ⑦アサリの殻が開いたら肉、カキ、アサリを取り出す ⑧強火で残ったソースを煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけたらカキとアサリを戻す ⑨そぎ切りにした肉を皿に盛り⑧をかける ⑩オリーブオイル(10cc)をまわしかけたら出来上がり!

ポイント

・肉、カキ、アサリは火を通し過ぎない

④～⑧のポイント

・トマトをクリームに置き換えてもおいしくなります

⑥のポイント

仕事人
紹介



あらき
まさたか
荒木
雅貴さん

名古屋市出身。淡島ホテルの洋食調理部に10年在籍した後、ローマ、シエナなどイタリア各地で4年半修業した。その後、2011年に静岡市葵区鷹匠に「オステリア ティアロカ」を開業。旬な静岡素材を、本場イタリアで培った技術ともてなしの心で料理し、多くのファンの舌をうならせ続けている。

オステリア ティアロカ

静岡市葵区鷹匠2-13-11

☎ FAX 054(266)5495