

第9回  
6/10 (MON)  
レシピ

## 地元の食材を使った 本格タパス料理教室



おうちdeタパス

## ととろ豚の変わりおにぎり

甘みのある味噌豚とネギマヨの相性が抜群です。もち麦の食感と大葉が爽やかなアクセントになっている、小ぶりのおにぎりはパーティーの一品としてもおすすめです。

調理時間  
(目安)  
**45分**

講師：イタリア料理 KANAYA 金井 喬志さん  
生産者：齋藤精肉店(株) 齋藤 祐典さん

### 材料(4人前)

味噌豚 …………… 1枚 (150g)  
大葉 …………… 4枚  
マヨネーズ …………… 50g  
細ネギ …………… 8本  
海苔(大判) …………… 1枚  
オリーブオイル(ピュア) …… 30g

### ●もち麦ご飯

お米 …………… 1合  
[A] | もち麦 …………… 50g  
      | 水(もち麦用) …… 100ml

※おにぎり約11個分の炊き上がりになります。

### 作り方

#### 炊飯

- 1 お米を研ぎ洗いし、ココット(鍋)に研いだお米と水180mlを入れ、20分程度浸けておきます。  
※もち麦は洗いません。
- 2 (1)に[A]を加えて強火にかけます。お米が鍋底にくっつくのを防ぐために、蓋は外して沸騰するまで時々かき混ぜます。
- 3 沸いたら、蓋をして弱火(ギリギリ吹きこぼれない火力)で12分炊きます。火から外し、蓋をしたまま10分蒸らします。

**point!** 蓋は開けないようにしましょう。

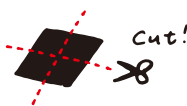


炊飯器もいいですが、ココットで炊くご飯はとっても美味しいですよ!

- 4 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で味噌豚の表面を素早く焼きます。表面に焼き色がついたら、弱火にして裏返し、蓋をして4~5分蒸し焼きにします。


**point!** 表面を素早く焼くことにより肉汁を逃がしません。蒸し焼きにすることにより、やわらかく仕上がります。

- 5 細ネギを根元の方から小口切りにし、先端5cm程は飾り用に残しておきます。小口切りにした細ネギとマヨネーズを和えます。海苔を1/4にカットし、大葉は半分に切り、焼けた味噌豚はそぎ切りにしておきます。



- 6 お皿に(5)の海苔を1枚置き、その上に抜き型をのせて、ご飯を約40g入れて上から押し、形を作ります。ご飯の上に(5)の大葉を2枚クロスに重ね、味噌豚をのせて、ネギマヨとネギ先をトッピングしたら完成です!



大葉は少くろす  にすると見た目もgood!

**point!** 押しが弱いと崩れやすくなるので強めに押ししてください。



ニッぽんがズズい!



## 味噌豚は「あの頃」の味

土々呂町にある齋藤精肉店の豚肉はワカメとオレガノ(ハーブ)を交ぜた餌を与え丹念に育てられています。臭みが少なく、旨味のある肉質が特徴です。モモ肉をこだわりのブレンド味噌に漬けた「味噌豚」は40年程前からある商品で、当時から変わらない味付けで店頭販売されています。地元可愛されている優しい味です。

養豚農家としてはじまり創業90年が経ちました。  
生産～直売までが早く、新鮮なお肉を提供しています。  
自家製品として手作りハンバーグ、ソーセージ、焼豚なども販売していますが、加工は店内の加工場で行っており保存料を使用していません。安心安全に美味しく食べていただけるように日々努めています。



生産者 齋藤精肉店(株) [土々呂町]  
4代目 齋藤祐典さん



講師

### イタリア料理 KANAYA 金井 喬志 さん

高校卒業後、大阪マルビル第一ホテルでフレンチを8年、神戸に移りイタリアンを4年、福岡で日本食レストランに2年勤めた後、2003年6月「イタリア料理 KANAYA」を開業。

お店(KANAYA)がある一帯を昔は「かなや」と呼んでいました。お店がたくさんあり栄えていた地域でしたが、段々とお店が少なくなってしまいました。また「かなや」の賑わいを復活させたい、栄えてほしいとの思いから『KANAYA』と名付けました。子どもの頃から食べていた地元の味、齋藤精肉店さんの味噌豚を多くの人に食べて欲しく今回のメニューを考案しました。お家で楽しく作って、食べてほしいです!





タパスは通年提供しています。

イタリア料理 KANAYA  
宮崎県延岡市土々呂町6丁目1734-1  
TEL: 0982-37-3911

料理教室に参加した写真、またはお家でタパスを作ったら #うちタパ をつけてInstagramに写真を投稿しよう!

投稿された方の中から、毎月抽選で1名様に のべおかタパス「食べ歩き写真集」をプレゼント



- ① 公式アカウントをフォローします。   @nobeokatapas
- ② 料理教室に参加した写真や、お家でタパスを作って撮影します。
- ③ Instagramにハッシュタグ「#うちタパ」をつけて写真を投稿してください。
- ④ 当選された方にはダイレクトメッセージでご連絡します。

\*アカウントを非公開設定にしている場合は抽選対象外となりますのでご注意ください。  
\*キャンペーンは予告なく終了する場合があります。ご了承ください。

### 本格タパス料理教室の参加者募集中

タパス(小皿料理)を料理人さんと一緒に作ってみませんか?

毎月1回程度  
開催します!

場所/エンクロス1F キッチンスペース  
募集人数/毎回8名程度  
参加費/無料

詳細はエンクロスHP、東九州バスク化構想HPをご覧ください。  
お申込みは、エンクロス館内またはお電話(0982-20-3900)まで。

東九州バスク化構想   

主催・問合せ  
東九州バスク化構想延岡推進協議会事務局  
TEL.0982-22-7003

