

料 理 名		やまゆりポークの梅 ^{うめ} ジャム炒め ^{いた}
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方
○豚薄切り肉	300g	① こまつなをよく洗って、3～4cm長さに切る。茎と葉を分け ておく。 ミニトマトは半分に切る。 ② 豚肉を食べやすい大きさ(5cmくらい)に切る。 ③ Aを混ぜておく。 ④ フライパンに油小さじ1を入れて、こまつなの茎、葉の順に 炒め る。塩・こしょうをして取り出す。 ⑤ キッチンペーパーでフライパンの汚れをふきとる。 ⑥ フライパンに油小さじ1を入れて、豚肉を炒める。肉 の色 が変わったら、Aを加えて、からめながら炒める。 ⑦ 器に盛りつけて、こまつなとミニトマトを添える。 ※毎年6月に梅しごとを楽しみます。以前住んでいた家に南高 梅 の木があり、傷のある梅も無駄にしないように、追熟させて梅ジャ ムを作るようになりました。転勤で暮らした各地でも梅ジャムを作 り続けて、神奈川での梅しごとの原点を思い出したり、元気を支 えてくれた料理です。
A		
○梅ジャム	大さじ2	
酒	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
油	小さじ1	
○こまつな	200gくらい	
油	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
○ミニトマト	適量	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		・豚肉は平塚産のやまゆりポーク。
		・こまつなとトマト は横浜産。
		・小田原の完熟梅で 甘酸っぱく黄金色のジ ャムを作りました。自 家製梅ジャムがなく なったら、JA直売店 で農家さんの梅ジャ ムを購入しています。





○かながわ産食材です。