

8/23(金) 豚肉の丸ごとイチジク巻き (今道 康弘さん)

(材料2人分)

- 豚肩ロースしゃぶしゃぶ肉：4枚
- 塩：少々
- 薄力粉：少々
- イチジク：2個
- 薄力粉：少々
- オリーブ油：10ml
- バルサミコ酢：50ml
- A オレンジジュース：50ml
- 砂糖：10g
- トマト(くし切り)：2切れ
- なす(輪切り)：2切れ
- 黄色パプリカ(細切り)：2切れ
- オクラ：1本
- 塩(茹で用)：適量

- ① (下準備) トマトはくし切りにする。なすは3か所ほど縞目に皮をむき、2cm厚さの輪切りにする。パプリカは種を取って1cm幅の細切りにして、オクラと共にさっと塩茹でして、ザルに上げる。粗熱が取れたらオクラは斜め4等分する。
- ② 豚肉を広げて塩をし、薄力粉をまぶす。中央にイチジクを置いて、豚肉で巻いていく。表面にも薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を全面焼く。
- ④ ③のフライパンにAを加え、①のなすも入れて1分ほど煮詰める。
- ⑤ ④の豚巻きが焼けたら、取り出して半分に切る。
- ⑥ 器に⑤の豚巻きと、なす、①の野菜を彩りよく盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。