令和4年 地場産物を活用した学校給食調理講習会 レシピ様式

献立名 とっトンの味噌漬け焼き

材料と分量

材 料	分 量（4 人分）
豚肉（生姜焼き用）	4 枚
★塩麹（鳥取県産）	8g
★生姜（鳥取県産）	ペースト 1.2g
★味噌（鳥取県産）	14g
★三温糖	8g
★みりん	4g
サラダ油	適量

一人分の栄養価

エネルギー	137Kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	9.0g
カルシウム	18mg
マグネシウム	18mg
鉄	0.5mg
亜鉛	1.1mg
ビタミン A	3μgRE
ビタミン B1	0.4mg
ビタミン B2	0.1mg
ビタミン C	1mg
食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.64g

アピールポイント

とっトンとは、鳥取県で育てられた豚の総称です。鳥取県の豊かな自然の中で育った豚は、脂に甘みがあり、肉質も良いのが特徴です。

また、美しい水が自慢の一つである鳥取県では、米や大豆などの穀物や生姜もおいしく育ち、それらを使った塩麹や味噌などの加工品も、県の各地で作られています。とっトンの味噌漬け焼きは、豚肉を塩麹のはたらきで柔らかくし、生姜が香る甘辛い味噌味に仕上げた料理です。味も、栄養面でも米飯との相性がよく、成長期の子どもたちにスタミナをつけてもらいながら、故郷の食材を楽しんでもらえる一品になっています。

作り方

1.★印の調味料を混ぜ合わせ、そこに豚肉を約20分漬け込む。

2.フライパンにサラダ油をひき、漬け込んだ豚肉を焼く。

調理ポイント

フライパン調理の場合は焦げやすいため、肉についた余分な漬け込みダレは落としてから焼きます。
火加減に注意し、表面に焼き色がついたら弱火～中火で火を通します。
米子市の給食ではスチームコンベクションで調理しており、180℃、湿度70%で10分を基本に調整しながら加熱しています。