

TOKYO X を使った本当においしい生姜焼き



材料(1人前)

豚バラ焼き肉用・・・100g
豚モモ焼き肉用・・・100g
ゴマ油 ... 適量
キャベツ(千切り)・・・お好みで
A
すりおろし生姜 ... 小さじ1
すりおろし玉ねぎ・・・1/4 個
しょうゆ ... 大さじ1 と 1/2
みりん ... 大さじ1
酒 ... 大さじ1
ハチミツ ... 大さじ1

【下準備】

・豚肉をAに15分ほど漬ける。

作り方

- 1、中火で熱したフライパンにゴマ油をひき、肉だけを入れて焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。
- 2、1に残ったタレを入れ、タレが煮詰まったらお肉を戻し入れて絡める。
- 3、2を器に盛り、お好みでキャベツなどを添える。

ポイント

- ・長時間漬け込むと調味液の塩分で肉の水分が抜けてしまうため、漬け込む時間は15分程度でOKです。
- ・プロテアーゼというタンパク質分解酵素を含むハチミツ、すりおろし玉ねぎを調味液に加えることでより柔らかくなります。
- ・調味液にハチミツを使うことで肉と絡みやすくなり、さらに奥深い甘みとコクがでる。
- ・トーヨーエックスは脂の美味しさが特徴なので、加熱しすぎず、肉の色が変わったら取り出し、タレを煮詰めた後にお肉を戻し入れ絡めることで、固くなりすぎず脂の美味しさも楽しめます。

TOKYO X のカリカリ豚こまおろしポン酢



材料(2人前)

豚切り落としにく・・・300g
片栗粉・・・適量
塩コショウ・・・少々
ごま油・・・適量
大根おろし・・・50g
ミョウガ・・・2本
大葉・・・4~5枚
ポン酢・・・お好みで
レタス・・・お好みで

作り方

- 1、豚肉に塩コショウ、片栗粉をまぶす。
- 2、ミョウガは輪切り、大葉は千切りにする。レタスは手でちぎる。
- 3、中火で熱したフライパンにごま油をひき、1の豚肉をぎゅっと丸めて、揚げ焼きにする。
- 4、3の表面がカリッとなったら取り出し、キッチンペーパーなどで油をきる。
- 5、器にレタス、4を盛り、大根おろし、ミョウガ、大葉を飾り、ポン酢をかけていただく。

ポイント

- ・揚げ焼きにする際に大きく丸めすぎてしまうと、中まで火が通りづらいのであまり大きく丸めすぎず、2cm くらいの大きさにOKです。
- ・揚げ焼きをする際に、お肉を触りすぎると丸めたお肉が解けてしまうので、あまり触りすぎず、表面がカリッとするまで待ちましょう。

TOKYO X を使った豚バラとネギ塩ダレの炊き込みごはん



材料(2 合分)

お米・・・2 合
豚バラ薄切り肉・・・200g
鶏ガラスープの素・・・大さじ 1
ニンニク(すりおろし)・・・1 かけ
青ネギ・・・適量
白いりごま・・・適量
A
白ネギ(みじん切り)・・・1 本
レモン汁・・・大さじ 2
塩・・・ふたつまみ
コショウ・・・少々
ごま油・・・大さじ 1

作り方

- 1、お米は洗ってザルで水気を切ったら、炊飯釜に入れ、2 合の目盛まで水を注ぐ。
- 2、1 に食べやすい大きさに切った豚肉、鶏ガラスープの素、ニンニクを入れ、通常炊飯する。
- 3、ご飯が炊けたら、A を混ぜ合わせ、白いりごま、青ネギを散らす。

ポイント

- ・ 1 の際に時間があれば 30 分ほど浸水させることでより美味しくなりますよ。
- ・ 混ぜ合わせたら、すぐに食べることでレモンの爽やかな風味を楽しめるので、なるべく早めに召し上がってくださいね！