

JA越智今治女性部菊間支部「豚」レシピ

☆圧力鍋で！スペアリブの伊予柑ジャム煮☆（3人分）

スペアリブ用豚肉	400～500 g	酒	大きじ 1
伊予柑ジャム	150 g	塩こしょう	少々
しょう油	60cc 程度	ゆで卵	2～3 個
水	適量	にんにくチューブ	3 cm
サラダ油	適量	しょうがチューブ	3 cm



- ①豚肉に塩こしょうをしておきます。
 - ②圧力鍋に油を引いて豚肉を焼き、焼き色がついたら酒を入れて熱し、臭みを取ります。
 - ③伊予柑ジャム、にんにく、しょうが、しょう油を入れ、スペアリブが浸るくらい水を入れて軽く混ぜ、強火で熱します。
 - ④煮立ったらアクを取り圧力鍋のふたをして、圧をかけます。
 - ⑤圧がかかったら、弱火で15分熱し、圧が下がったらふたを開けます。
 - ⑥ゆで卵を入れ、しばらく煮詰めて、出来上がり。
- ♪強火で熱するとき、焦げないように気を付けてください。

☆スペアリブポトフ☆（3人分）

スペアリブ用豚肉	400～500 g	塩こうじ	50g
大根（中）	1/2 本	だし昆布	1 枚
人参	1 本		
キャベツ	1/4 個	水	800cc
しめじ	1 袋	塩	少々
じゃがいも（中）	1～2 個		



- ①大根は半月切り、人参は乱切りにし、豚肉、キャベツ、じゃがいも、しめじは食べやすい大きさに切ります。
 - ②①の材料と塩こうじ、だし昆布を、チャック付きポリ袋に入れ、半日ほど冷蔵庫で保存します。
 - ③鍋に、②と水を入れて火にかけ、沸騰したらふたをし、弱火で20分煮ます。
 - ④あくを取り、塩で味を調べて、出来上がり。
- ♪みそとマヨネーズを混ぜたソースでディップするのもおすすめ。

☆小カブと豚バラの炒め物（3人前）

小カブ	4～5 個	しょう油	少々
豚バラ肉	4 枚	塩こしょう	少々
みりん	少々	ごま油	適量



- ①カブの葉は、4 cm 幅で切り、カブは縦に6等分、豚バラは3等分にします。
 - ②フライパンにごま油を引き、カブの葉から炒める。火が通ったら一度バットに取る。
 - ③次はカブを炒め、火が通ったらバットに取ります。
 - ④最後に豚バラ肉を炒め、塩こしょうをし、フライパンにカブの葉、カブを合わせて炒め、みりん、しょう油で味を調べて、出来上がり。
- ♪生揚げを入れてもおいしいです！

☆豚バラ肉でフルーツ巻き（3人分）

豚バラ肉	20枚	塩こしょう	少々
キウイ	2個	小麦粉	適量
リンゴ	1/2個		
じゃがいも	2個		
さつまいも	1個		



- ① キウイ、リンゴは皮を剥き、食べやすい大きさに切ります。じゃがいも、さつまいもは、皮を剥き、ラップを巻いてレンジで加熱し、柔らかくなったら食べやすい大きさに切ります。
- ②材料をそれぞれ豚バラ肉で巻き、巻き終わりに小麦粉をつけて止め、塩こしょうをしっかり振ります。
- ③フライパンで豚バラ肉がカリッとなるくらい焼き、油はキッチンペーパーでふき取ります。
- ④お皿に盛って、出来上がり。

♪焼くときに、網焼きを使えば、油が取れておすすめ。

♪柿を巻くと美味しいので、季節に合わせて色々なフルーツや野菜で作ってみてください☆