

静岡のっておきレシピ

メキャベツと豚バラ肉のミルフィーユ揚げ?みぞれ仕立て



材料（4人前）	分量
メキャベツ	8個
豚バラスライス	8枚（約120g）
ゆず胡椒	少々
片栗粉	少々
サラダ油	適量
大根おろし	80g
A	-
だし汁	300cc
みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2

作り方

1	メキャベツを縦3等分に切る。
2	豚バラ肉を広げたら片面に少量のゆず胡椒を塗り、片栗粉を薄く付ける。
3	2で1を巻きながら層になるように重ねてボール状に包み、表面に片栗粉をまぶす。
4	170℃に熱したサラダ油で3分ほど揚げ、泡が小さくなってきたら油から取り出し、そのまま2分ほど置いて余熱で火を通す。
5	鍋でAを火に掛け沸騰したら、軽く絞った大根おろしを入れ、あくを取りながら一煮立ちさせる。
6	器に5を敷き、4を盛り付けたら出来上がり！
ポイント	メキャベツを1片ずつ順に肉に巻き込む 【静岡県産のおすすめ食材】 ＜メキャベツ：頂（しずおか食セレクション）認定品＞ 遠州の冬季温暖で乾燥した気候はメキャベツの成育に適しており、キャベツのような甘味を持ちながらも独自の風味があり、一口大で食べやすい。