

# 食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

7	ふり がな 氏名	おおとも たかや 大友 隆弥	年齢	46歳
学校名	西九州大学佐賀調理製菓専門学校			
ふりがな 作品名	山賊焼き			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	鶏肉だけではなく、牛・豚どんなお肉にも合う味付けです。			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	<副材料> オクラ ナス つけダレ・ほか	食肉の金額	800円
	牛肉 部位と量(g)		副材料の金額	370円
	鶏肉 部位と量(g)		合計金額	1,170円
	肉使用割合		75%	
副材料 (4人分)	<漬けダレ> 玉ねぎ 1/2個 にんにくすりおろし 10g 生姜すりおろし 5g オイスターソース 10g ほんだし顆粒 10g 醤油 50cc 酒 50cc	<付け合わせ野菜> オクラ 2本 ナス 1/2本 舞茸 1/2パック パプリカ 1/4個 キャベツせん切り 適量  ごま油 大4 水 10cc		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>鶏もも肉の皮の面を包丁やフォーク等で何か所か刺しておく。</li> <li>玉ねぎをすりおろし、漬けダレの材料をジップロックに入れる。</li> <li>漬けダレの入ったジップロックにお肉を入れ、よく揉み込み20分漬ける。</li> <li>フライパンにゴマ油大さじ2を入れ、中火で温め、皮目から焼き、皮目に焼き目がついたら反対にし、弱火にし、蓋をして4分程蒸し焼きにする。</li> <li>4分後、もう一度、皮目を1分程焼く。</li> <li>別のフライパンに漬けダレと水10ccを加え煮詰める。</li> <li>付け合わせの野菜をゴマ油大さじ2を入れたフライパンで焼き、皿にキャベツ、焼いた野菜、焼いた肉を盛り付け、肉にタレをかけて出来上がり。</li> </ol> <p>※今回はフライパンで焼きましたが、アルミホイルに巻いてオーブンで焼けば柔らかく仕上がり、漬け込んだままBBQやキャンプに持っていき、炭火で焼いても美味しいですよ。</p>			