

●ハッシュドポーク●

山口県 藤田恵美子さん

▶材料（2人分）

豚こま肉	200g	ケチャップ	大さじ3
小麦粉	小さじ2	ウスターソース	大さじ2
玉ねぎ	100g	醤油	大さじ1
しめじ	1/2袋	砂糖	小さじ1
しいたけ	2個	塩	小さじ1/3
水	50ml	顆粒コンソメ	小さじ1
		バター	10g
		ごはん	適量

▶下処理&冷凍方法

- ①しめじはほぐし、しいたけはスライスする。
- ②玉ねぎは繊維を断つように1センチ幅にスライスする。
- ③冷凍保存袋に入れ空気を抜き、冷凍する。

▶作り方

- ①豚こま肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす
- ②フライパンにバターを熱し、豚肉を炒める
- ③肉に7割程度火が通ったら、冷凍玉ねぎときのこ、水を加え蓋をし5分程度蒸し煮にする
- ④5分後、蓋を開け、調味料を加えてとろみがつくまで煮込む
- ⑤皿にご飯をよそい、上にハッシュドポークをかける

▶ポイント

（豚こま肉の下準備）

食べやすい大きさに切ることで、火の通りが均一になる。
小麦粉をまぶすことで、肉が柔らかく仕上がりと、ソースにとろみがつきやすくなる。

（バターの使用）バターを熱して炒めることで、風味が増し、コクのある味わいになる。

（火の通り具合の調整）

豚肉は7割程度火を通した段階で蒸し煮に移行する。これにより、肉が固くなりすぎるのを防ぐ。水分を含んでいるため、蒸し煮で素材の旨味を引き出せる。

（蒸し煮の時間）5分程度蒸し煮することで、全体に火が通り、食材の味が馴染む。

（調味料を加えた後のとろみ調整）

煮込む際、とろみがつくまで様子を見ることで、仕上がりの濃度を調整できる

★受講のきっかけ

料理教室を開催している中で、受講者の方から冷凍方法について質問を受けることが多く、正しい冷凍技術や知識を身につけたいと考えていたところ、ちょうど広島で講座開催がありましたので、受講を決めました。

★受講後

冷凍に対する意識がガラッと変わり、受講して本当に良かったと感じています！
さっそく料理教室で冷凍野菜を活用したレシピを公開したところ、大好評でした。
これからも多くの方に冷凍の素晴らしさを伝えていきたいと思っております。



冷凍生活
アドバイザー