

りんごのおかずメニューレシピ

りんごのなます

豚バラと玉ねぎの津軽焼き

豚肉とサンふじの白ワイン煮込み



豚肉とサンふじの白ワイン煮込み

サンふじ 使用

材料 (2人分)

豚肉ブロック 240g	ローリエ 1/2 枚程度
玉ねぎ 1/2	オリーブ油 小さじ1
りんご 1/2	塩 2.4g (豚肉の1%)
にんにく 1片	はちみつ 小さじ1
白ワイン 100cc	黒こしょう、パセリ適量

作り方

1. 豚肉を一口大に切り、塩をなじませる(ブロックでもOK)
2. 玉ねぎ、りんごは皮をむき7~8ミリ位の串切りに切る
3. にんにくは芽をとり、3~5ミリ程にスライス
4. 鍋を中火にかけ、オリーブ油をひき、1.を入れ、表面をきつね色に焼き、とりだす
5. 4.の鍋ににんにく、玉ねぎを入れて2分炒め、少し透明になったら、その上に豚肉、りんごを順に重ねて、白ワイン、はちみつ、ローリエを入れて、蓋をして、とろ火で1時間煮る
6. 仕上がりに、黒こしょうとみじん切りにしたパセリを振りかけて出来上がり

レシピ レストラン&ワインバーパザパ 新保敬仁

民宿松ノ木

むつ市大畑町松ノ木
電話 0175-34-2467
定休日 年末年始



季節料理 酒菜屋

むつ市大湊新町 16-9
電話 0175-29-2383
営業時間 18:00~22:00
定休日 日曜日



レストラン パザパ

むつ市小川町 2-10-1
電話 0175-34-9707
営業時間 17:00~24:00 ※最終入店 23:00
定休日 日曜日、第1月曜日、祝日の月曜日



※本メニューは、お店で提供しているメニューではございません
※りんごは、お好みの品種でお楽しみください

青森県農林水産部りんご果樹課
りんご食習慣づくり推進活動
合同会社むつつのたね



レシピはHPにも掲載



りんごのなます

サンふじ
シナノゴールド 使用

材料 (5人分)

大根 450g
りんご 1/2 (すりおろし分)
りんご赤と黄色 1/4
レモン 1/4
すし酢 大さじ5
砂糖 大さじ2

作り方

1. 大根を半分の量すりおろし、塩を少し入れて混ぜ、水で洗い流し、軽く汁を絞る。(大根の臭みをとるため。お好みでそのままでもOK) 半分はいちょう切りにする
2. りんご 1/2 をすりおろし、赤と黄色のりんご各 1/4 をいちょう切りにする
3. すし酢に砂糖を溶かしておく
4. りんご以外の材料を混ぜる
5. 食べる前に、すりおろしたりんごを混ぜて出来上がり

レシピ 民宿松ノ木 畑山榮子



豚バラ肉と玉ねぎの津軽焼き

ふじ 使用

材料 (2人分)

豚バラ肉 100g
玉ねぎ 60g
りんご 30g
ピーマン・パプリカ 10g
しょうが 小 1/2
だし (または水) 大さじ5
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ 1/2

作り方

1. 豚バラ肉は、食べやすい大きさに切る
2. 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは、細切り
3. りんごとしょうがをすりおろしておく
4. フライパンで豚バラ肉と玉ねぎを炒め、軽く火が通ってから、ピーマン・パプリカを入れて軽く炒める
5. しょうが、だし (または水)、醤油、砂糖を入れて、8割程度煮詰めてから、りんごを入れて混ぜて出来上がり (お好みで豆板醤をいれてもおいしいです)

レシピ 酒菜屋 沢尻安弘