



雪印メグミルク 栗原はるみの「私のミルクレシピ」

みそ漬けポークのグリル

2015 December

材料(4人分)

- 「ナチュレ 恵 megumi」
1パック(400g)
- 豚肩ロース肉ソテー用
4枚(500g)
- 塩 小さじ1
- みそだれ
 - みそ 大さじ5
 - みりん 大さじ2
 - 砂糖 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
- 水切りヨーグルト
大さじ3
- にんにく 3片

作り方

- 1 水切りヨーグルトを作る。ボウルにざるを重ねてペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れ、ラップをして冷蔵庫に4~5時間以上おいてよく水気を切る。※水切りヨーグルトとホエイ(乳清)はそれぞれ約1カップ分取れるので、ホエイは「ホエイのヨーグルトデザート」に利用する。
- 2 ボウルにみそだれの材料を順に合わせ、分量の水切りヨーグルトを混ぜる。にんにくは薄切りにして加える。※みそだれに使った残りの水切りヨーグルトは、ポテトサラダに混ぜたり、はちみつをかけてそのまま食べてもおいしい。
- 3 豚肉は筋切りをし、ラップにはさんで軽くたたき、両面に塩をまぶして約10分おき、表面の水気を拭く。パッドなどにラップを敷いて豚肉をのせる。1枚につき(2)のたれ約大さじ2を全体に塗る。冷蔵庫にひと晩おき、なじませる。
- 4 みそだれをていねいにぬぐって、熱した焼き網で焼き、中まで火を通す。
- 5 器に(4)を盛り、好みでゆずを添える。※ここではごはんに合わせて、里いもマッシュのあんかけ、いんげんのおひたし、好みの漬けものを添えています。

里いもマッシュのあんかけ 材料と作り方(作りやすい分量)

- 1 里いも6個(約400g)は洗って皮をむき、2等分してよく洗う。鍋に入れ、かぶるまで水を加えて火にかける。煮立ったら弱火にして竹串が通るくらいまで8~10分下ゆでし、ざるに上げる。
- 2 鍋をきれいにし、だし汁大さじ5、薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、塩少々を入れて火にかけ、ゆでた里いもを加える。煮立ったら落し蓋をして汁気がほとんどなくなるまで弱火で8~10分煮含める。
- 3 熱いうちに(2)をつぶし、なめらかになったら「フレッシュ 北海道産生クリーム使用」大さじ2を加えて混ぜる。
- 4 別鍋にだし汁1/2カップを温め、薄口しょうゆ小さじ1、みりん大さじ1、塩少々で調味する。片栗粉小さじ1を水小さじ1で溶き、煮立ったら加えてとろみをつける。
- 5 (3)を丸めて器に盛り、(4)のあんをかける。