

7年開催の「八戸夏やさいマルシェ」で公開した、糠塚きゅうりのレシピです。
(担当 食の流通・ブランド推進室)

let's go to the kitchen

イタリア風オムレツと ミントのマリネとポークソテー

イタリア風オムレツ 【材料(2～3人分)】

糠塚きゅうり…1本	粉チーズ…大さじ4
卵…3個	強力粉…大さじ4
玉ねぎ…1/4個	塩…適量
ボンレスハム…スライス3枚	サラダ油…適量
マヨネーズ…大さじ4	オリーブオイル…適量
ケチャップ…大さじ3	

【作り方】

- ①糠塚きゅうりを1cm幅にカットし、種をくり抜き、軽く塩を振って5分置く。
- ②フライパンにサラダ油を引き、スライスした玉ねぎとボンレスハムをソテーし、粗熱を取る。
- ③②に卵、マヨネーズ・粉チーズ各大さじ1を混ぜる。
- ④ケチャップとマヨネーズ各大さじ3を混ぜ合わせて、オーロラソースを作る。
- ⑤①の水気を切り、強力粉をつけてサラダ油を引いたフライパンに並べる。
- ⑥⑤の中に③を流し込み、きつね色になったら返して焼く。
- ⑦⑥を盛り付けて、④、粉チーズ大さじ3、オリーブオイルをかけて完成。

ミントのマリネとポークソテー 【材料(2～3人分)】

糠塚きゅうり…1本	すし酢…適量
とんかつ用豚ロース…1枚	塩…適量
ミント…適量	
フィレアンチョビ…4枚分	
酢漬けのケイパー…20粒	

【作り方】

- ①糠塚きゅうりをたたききゅうりにした後、食べやすい大きさにカットし、軽く塩を振り5分置く。
- ②①の水気を切り、ミント、みじん切りしたフィレアンチョビ、酢漬けのケイパー、すし酢と和えて冷蔵庫に入れ、味をなじませる。(30分程度)
- ③豚ロースをソテーして切り分け、②を添えて完成。

Point

イタリア風オムレツ

オムレツは好きな具材を入れてください。ツナ、ボイルしたパスタ、じゃがいもなど、なんでも合います。

ミントのマリネとポークソテー

アンチョビ、ケイパーはお好みで入れてください。たくあんを入れても合います。
マリネは、チキンソテーや豚しゃぶ、魚のソテーに合わせてもおいしいです。



Porta Otto シェフ
おがさわらたくや
小笠原拓哉さん

