

2025年4月8日

「三重なばな」レシピ第2弾

「三重なばな」と筍の肉巻き

【材料】2～3人分

三重なばな	8本
筍（あく抜き済）	120g
豚バラ肉	215g（1パック）
◎醤油	大さじ1杯半
◎きび砂糖	大さじ1杯半
◎酒	50ml
塩、こしょう	少々

【作り方】

- ①三重なばなは洗ったあとラップに包み電子レンジで1分加熱し、水にさらして固く水分を絞り、5センチくらいに切っておく
- ②筍はあく抜きをしたものを縦横1センチ、長さ5センチの棒状に切る
- ③豚バラ肉を長いまま広げ、塩・こしょうを軽く降り、端に三重なばな・筍を置きクルクルと巻いていく
- ④フライパンに③の巻き終わった部分を下にして並べたら火をつけ、焼き目がつくまで返しながらかく。※筍に熱が入るように蓋をしても良いです。
- ⑤◎を合わせておき、④が焼きあがったら入れて照りが出るまで全体にからませたら出来上がり。

★春の筍の食感と「三重なばな」のほろ苦い味の組み合わせが美味しくいただけます

お弁当やお酒にも合う1品です。

温活薬膳料理士 高城 栄

