

土からキッチン～『肉巻き恵方巻』～健腸レシピ

2022年2月3日

みなさん こんにちは～😊

早くも2月に入りましたね。今日は節分です！

節分とは各季節の始まりの日の前日のことのように。「季節を分ける」という意味があるそうです。春が近づいてきたって感じがします。特に立春の前日を指すようで、邪気を払い厄除けをするという風習がに昔から残って、い豆は年より1つ多く食べるのが習わしなんだそうですよ！

子供の頃は玄関にヒイラギと魚のイワシを飾っている家もたくさんありました。懐かしいです😊

今回は豚肉やごぼうを使用しております。

豚肉は喉の渇き、皮膚のかさつきなどを潤し便秘改善にも役立ちます😊

ごぼうは解熱、利尿、滋養強壯の薬効があり、食物繊維が豊富で腸内の良い菌が喜ぶ食材です。

ぜひお試しください！

【材料】

豚バラ肉 250g

いんげん 20g

人参 30g

ごぼう 35g

ごはん 300g

すし酢 大さじ1

寿司海苔 1枚

白ごま 適量

片栗粉 大さじ1

調味料 (A)

醤油 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

酒 大さじ1

水 100ml

調味料 (B)

醤油 大さじ2

酒 大さじ2

みりん 大さじ1

砂糖 小さじ2



【作り方】

①人参は5mm角・10cm位の長さに切り、ラップをしてレンジで2分加熱する。

②ごぼうも人参と同じ大きさに切り、レンジで1分加熱する。

③いんげんは端を切りとっておく。

④調味料Aを鍋に入れ、煮立ったら①②③を入れ5分ほど煮て味をつける。



⑤ご飯にすし酢を入れ切るように混ぜる。白ごまも混ぜておく。

⑥ラップを30cmほどに広げ、⑤を四角く手のひら大ほどの大きさに広げる。

⑦⑥の上に半分に切った寿司海苔を置く。④で味つけたごぼう、人参、いんげんをのせてラップを引っ張り転がすように巻いていく。



⑧豚バラ肉はパックに入っている状態のまま取り出し、長さを出すよう広げる。⑦を端に置きクルクルと巻いていく。



⑨⑧に片栗粉を全体にまぶす。

⑩フライパンに少し油をしき、⑨を並べ肉に火が通るよう転がして焼く。焼き目がついたら合わせておいた調味料Bを入れ、照りがでるよう全体に絡めると出来上がり！



そのままワイルドにかぶりつくもよし！

食べやすく切り分けてもよしです👍

変わり恵方巻ですが、大人も子供も大好きな味です😊ぜひお試しください😊