



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県産

あぐー肉

琉球王朝時代から親しまれてきた在来豚・あぐー。肉はジューシーでやわらかく、甘みや旨み成分が多く含まれています。特に、とろける脂身は絶品のおいしさ。低コレステロールでヘルシーなのも特長です。

選び方のポイント

脂肪が白く、肉は濃いピンク色でみずみずしいものを選びます。しゃぶしゃぶで味わうのがおすすめ。



沖縄県農林水産物販売促進協議会

あぐー肉と大根のミルフィーユ



材料(2人分)

あぐー肉(スライス)	150g
大根	15cm
だし汁	50cc

【調味料】

酒	小さじ1
塩	少々
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

水溶き片栗粉	適量
生姜汁	小さじ1

作り方

- ① 大根は、薄くスライスする。
- ② 鍋(15cm)に大根の1/3を敷く。その上にあぐー肉の1/2を敷き、さらに大根1/3、あぐー肉1/2、大根1/3を重ねる。
- ③ だし汁を入れ、蓋をして火にかける。煮立ってきたら弱火にして15~20分煮る。
- ④ ③を取り出し、残っている煮汁(煮汁が少ない時は水を足して100ccほどにする)に調味料を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ生姜汁を入れてタレを作る。
- ⑤ ④にタレをかけて仕上げる。

塩ダレあぐー肉とキャベツ炒め



材料(2人分)

あぐー肉(バラ)	200g
キャベツ	1/4個
ごま油	大さじ1
白だし	大さじ1
みりん	大さじ2
塩	少々
いりごま	大さじ1

作り方

- ① あぐー肉、キャベツは、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに大さじ1/2のごま油を熱し、あぐー肉をさっと炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りのごま油を入れて熱し、強火でキャベツを炒め、しんなりしたらあぐー肉を戻し入れ、白だし、みりん、塩を入れてさらに炒め、最後にいりごまを入れて仕上げる。