



## 【豚肉の南部焼き】

【材料(4人分)】

豚ロース肉…4枚

しょうが…小さじ1弱

淡口しょうゆ…小さじ2強

みりん…小さじ1強

① 卵…2/3個

白ごま…大さじ3

黒ごま…大さじ1

【作り方】

①しょうがはすりおろし、①の調味料で肉を漬け込む。

②卵を溶き、①をぐらせ、フライパンに並べる。(フライパンには薄く油をひいておく)

③合わせたごまを肉の表面にふり、ふたをして焼く。



甘辛い味付けとごまの香ばしさがご飯によく合います。南部地方(岩手県と青森県にまたがる地方)がごまの名産地であることから、ごまを用いた料理を「南部～」といわれるそうです。