



ヤマトポークの トマトとキノコのホイル焼き

材料 4人分

- ヤマトポーク (背ロース100g) 4枚
- 完熟トマト 2個
- キノコ類(1.5cm角) 200g (シメジ、エリンギ、生シイタケ等)
- なす(1.5cm角) 1個
- 玉ねぎ(みじん切り) 80g
- にんにく(みじん切り) 1片
- スライスチーズ 2枚
- バター 30g
- オリーブオイル 大さじ6
- 小麦粉 適量
- 塩・こしょう 適量
- 【お好みで】 ● オレガノ 適量
- レモン(くし切り) 4個

作り方

- ① 塩・こしょうをした豚肉の両面に軽く小麦粉をつけ、バターを溶かしたフライパンで、豚肉の両面を焼く。
- ② 別のフライパンにオリーブオイル(大さじ3)を入れ、キノコ類となすを炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ 湯むきしたトマトの種を取って果肉を刻む。
- ④ 鍋にオリーブオイル(大さじ3)を入れ、にんにくを炒める。香りが出たら、玉ねぎを入れ、少し色がつくまで炒める。
- ⑤ ④に③を入れ、塩・こしょうをして15分ほど煮込む。(お好みでオレガノを入れる。)
- ⑥ ⑤に②を加えて、塩・こしょうで味を調え、あら熱を取る。
- ⑦ アルミホイルの真ん中にオリーブオイル(分量外)を塗り、⑥、①、チーズの順にのせ、ホイルの端をあわせて封をして、180℃のオーブンに7~8分ほど入れる。
- ⑧ 焼き上がったからお皿にのせて完成。食べるときにお好みでレモンを絞る。



奈良の食材を使って
ご家庭でできる
レシピをお届けします。

Vol.
71

レシピ考案者



県立なら食と農の魅力創造
国際大学校 (NAFIC)
フードクリエイティブ学科2年

うめざき あやね
梅崎 綾音さん

NAFICでは、少人数制で先生との距離も近く、併設されているオーベルジュでの実習もあり、将来に向けて多くの事を学んでいます。今回のレシピは、ヤマトポークの旨みとトマトの酸味のバランスがよく、どなたでも召し上がっていただけます。

調理のポイント

- 豚肉を焼いた後に切っておくと、食べやすい。
- アルミホイルにチーズが付かないように、真ん中をふくらませるように封をする。

① 県立なら食と農の魅力創造国際大学校 学生募集
一般入試(前期)出願受付を開始!

【募集学科】

フードクリエイティブ学科
アグリマネジメント学科

【出願期間(両学科)】

10月1日(火)~18日(金)

【その他】

募集要項は下記HPから請求可



② フードクリエイティブ学科
オープンキャンパス

定員16名
(先着順)

【開催日時】11月2日(土) 10時30分~14時15分

【内容】学校紹介、入試相談、体験授業

※体験授業ではフランス料理の実演と試食や、校内農場での農業体験

【申込み】下記HPより



問 県立なら食と農の魅力創造国際大学校

【フードクリエイティブ学科】 ☎ 0744-46-9700

【アグリマネジメント学科】 ☎ 0744-47-3430

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic/