

野坂まりあプロデュース

星空舞の七夕ワンプレート レシピ



①

大山鶏の山椒焼き



大山鶏の山椒焼き

材料（2人前）



- 大山鶏のもも肉…1枚（約340g）
- A（醤油・みりん・酒各大1、
砂糖1/3、山椒ひとつまみ）
- 山椒（仕上げ用）…少量
- サラダ油…小1

作り方



- ①皮面を下にした鶏もも肉を、油を引いて熱したフライパンに入れる
- ②中弱火で焼き、脂が出たらキッチンペーパーで拭き取る
- ③皮に焼き色がついたらひっくり返す



- ④③に火が通ったら、脂を拭き取りAを入れる
- ⑤スプーンでタレを回しかけながら全体に味がつくようにする
- ⑥少し汁気を残して火を止める
- ⑦盛り付けた後に山椒を振って完成



②

星型オクラの豚肉巻き



星型オクラの豚肉巻き

材料 (10人前)

-
- ・ オクラ… 10本
 - ・ 豚もも肉しゃぶしゃぶ用… 10枚
 - ・ A (醤油・みりん・酒各大1、
白だし小1、砂糖小1/2、
生姜すりおろし小1/4)
 - ・ サラダ油… 小1程度



作り方



- ①オクラを塩少々で板ずりし、ガクを薄くむく
- ②オクラを、広げた豚肉で斜めに巻く
- ③フライパンに油少々を入れて熱し、豚肉の巻き終わりを下にして並べて焼く



- ④巻き終わりに火が通ったら、転がしながらお肉全体に火を通す
- ⑤肉に火が通ったらAを回し入れ、転がしながら煮詰める
- ⑥タレがフライパン底にうっすら残り、全体に薄く照りがつくまで煮詰めたら完成

③

長芋の蜂蜜醤油漬け



長芋の蜂蜜醤油漬け



材料 (26~28人前)

-
- 長芋 (砂丘ねばりっこ) …400g
 - A (醤油大3、酒大2、みりん大2)
 - 蜂蜜…大2
 - 鷹の爪…1~2本
 - わさび…適量 (チューブで0.5cm程度)

作り方



- ①長芋をピーラーで薄くスライスする
- ②Aを一煮立ちさせ、アルコールを飛ばす
- ③火を消した②に蜂蜜と鷹の爪（半分に切ってタネをとったもの）を加えてよく混ぜる
- ④①を③に漬けて数時間をおく
- ⑤食べる時にお好みでわさびをつける