

## 私がすすめる地産地消

### ☆取り入れた地域の食材☆

うちでとれたたまねぎ、阿賀北ポーク

### ☆その食材を取り入れた理由☆

おばあちゃんが今年はずたまねぎが  
たくさんとれたとっていたから

### ☆メニュー☆

**やわらかジューシーポークチョップ**

### ☆分量・作り方☆

☆たまねぎ 1 個  
(半分すりおろし、  
半分みじん切り)  
豚ロース 4 枚  
☆ウスターソース大さじ 3

☆ケチャップ大さじ 4  
☆日本酒大さじ 3  
☆すりおろしにんにく 1 片分  
コンソメキューブ 1 こ  
水 1 カップ

\*\*\*\*\*

- ① ☆の材料を混ぜ、そこに肉を浸して 15 分置く。
- ② フライパンで豚肉を焼く。(なるべくタレを落とした方がこげにくい。)
- ③ 肉が焼けたら、そこにタレを入れ、水とコンソメを加えて好きなだけ煮詰める。

\* 今回日本酒はメ張鶴を使いました。

\* 付け合わせはこふきいもがおいしいです!!



### ☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

スーパーに並ぶお肉の中で、県産のものは輸入されたものより値段が少し高めだったが、その分肉が柔らかくておいしかった。私はこの料理ひとつ作るのに 2 時間以上かかったが、母はいつも 2 時間ですべての料理の支度を済ませているので、そのことがどれだけすごいことか分かった。自分の作った料理を家族がおいしそうに食べてくれることはとても幸せなことだと分かった。だから、これからは母や祖母が作ってくれた食事を残さず食べることや食事を作ってくれていることへの感謝を意識しながら食べるようにしたいと思う。

### ☆おうちの人から一言☆

<記入者> 母

ソースの味がとても上手く出来ていました。盛り付けもキレイにできていたし、付け合わせもおいしかった。台所もきれいに片付いていて、1 食楽させてもらいました。