

能代商工会議所

能代の「味」に  
新メニュー登場!

# 豚なんこつ料理 コンテスト結果



当所で募集した「自慢の豚なんこつ料理」のレシピが、県内外から56点の応募があり、書類審査を通った6名による二次審査会を2月9日に開催。齊藤吉和さんの「和風ミートソース(能代仕立て)能代ラー油添」が見事最優秀賞に輝きました。以下レシピを紹介します。



## 和風ミートソース (能代仕立て)能代ラー油添

応募者 齊藤 吉和さん



最優秀賞

### 作り方

#### 〈材料〉(2人前)

- ミートソース
  - ・豚なんこつ……100g(スライス)
  - ・長ねぎ……100g
  - ・基本のミートソース……250g
  - ・秋田みそ……30g
  - ・赤ワイン……50cc
  - ・オリーブオイル……大さじ2
- 飾り
  - ・長ねぎ……1/2本(スライス)
  - ・みょうが……1個(スライス)
  - ・ミニトマト……4個
- 能代ラー油
  - ・オリーブオイル……200cc
  - ・豚なんこつ……100g
  - ・長ねぎのみじん切り……100g
  - ・ニンニクのみじん切り……30g
  - ・一味唐辛子……小さじ1
  - ・塩……小さじ1
- パスタ……120g
- ・オリーブオイル……大さじ2
- ・ニンニクのみじん切り……小さじ2
- ・長ねぎのみじん切り……大さじ2
- ・松山菜……小さじ1

#### 和風ミートソース(能代仕立て)

- ①フライパンに豚なんこつを入れオリーブオイルで炒める。
- ②赤ワインを入れアルコールを飛ばす。
- ③長ねぎを加えて炒め、基本のミートソース、秋田みそを入れ4、5分煮る。
- ④パスタは好みの固さにゆでる。
- ⑤鍋にオリーブオイル、ニンニク、長ねぎを入れ炒めて香りを出す。
- ⑥松山菜とゆでたパスタを合わせ盛り付ける
- ⑦パスタの上に②のミートソースをかけ、飾り用の長ねぎ、みょうが、半分に切ったミニトマトを飾る。

#### 能代ラー油

- ①フライパンにオリーブオイルを少々入れ、みじん切りにした豚なんこつを強火で炒める。
- ②残りの材料を全て入れ弱火で焦げないように2、3分炒めて冷ます。

### アピール

パスタの定番ミートソースに、みそを加えた事で、幅広い年齢層に受け入れられる味にしました。豚なんこつのコリコリ感と長ねぎの香りとシャキシャキ感。長ねぎスライスをミートソースの上にとっぷり盛り付ける事で立体感を出して、ミニトマトを周りに飾る事で見た目も良かったです。タパスコを能代ラー油にかえても良いと思います。



## 豚なんこつライスバーガー

応募者 野呂 誠幸さん

### 作り方

#### 〈材料〉(3人分)

- 豚なんこつ……100g(細切り)
- 長ネギ……1本(ななめ切り)
- キャベツ……1/8個(細かい千切り)
- ご飯……約一膳分
- 付け合わせ(ポテト・パセリ)
- 調味料(塩・砂糖・醤油・レモン汁)

- ①ご飯を型作り、あたためたフライパンで焼く。(弱火でじっくり)
  - ②豚なんこつとネギをフライパンで炒める。
  - ③塩だれ(塩・すりおろしにんにく・砂糖・いり胡麻・胡麻油・レモン汁)をからめ味付け。香り付け程度に醤油小さじ1杯まわし入れる。
  - ④ライスパンズが少しきつね色になったら、取り出して、少し水分を飛ばす。
  - ⑤パンズにキャベツを敷き、炒めた豚なんこつをのせ、挟める。
- ★出来上がり★  
※パンズはくずれやすくない為に、片栗粉の“のり”で工夫します。

### アピール

写真ではあまりわかりませんが、ライスパンズはきつね色で、表面がカリカリ。食べてみて驚いたのは、豚なんこつと能代白神ネギの相性がバツグン!!能代産のキャベツも甘くてサイコーです。パンズは自家製あきたこまちで、粘りがあるお米なので、パンズ作りには最適。豚なんこつのコリコリ感を生かす為、あえて“炒め”で調理しました。他にもパンや米粉パンズで試したのですが、やっぱりご飯が一番合うと感じました。



## 豚なんこつ玉子焼き

応募者 工藤 孝雄さん

### 作り方

#### 〈材料〉

- 豚なんこつ…120g
- 玉子……………3個
- ネギ……………1本
- ケチャップ…大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- 味噌……………大さじ1
- ニンニク……………1ヶ
- 鷹の爪……………1本
- ショウガ…1ヶ(チューブ可)
- コショウ……………少々
- 一味唐辛子……………少々
- ミリン……………少々
- オリーブオイル・ラー油

- A** ①豚なんこつを1/3ずつに分けて焼く。  
②玉子にきざんだネギ(白)をまぜる。  
③①の油を利用して玉子焼きの要領で2~3度に分け、①を②でつつんでいく。
- B** ①ネギ(白)をこまかくきざむ。  
②①に醤油、ショウガを加え、一味唐がらしを加える。
- C** ①ネギ(白)を千切りにし、熱したオリーブオイルをかけ、ケチャップを和えて、コショウを加える。
- D** ①きざんだニンニクとラー油を炒める。  
②①とミリンでいた味噌とネギ(青)を加える。

### アピール

「豚なんこつ」といえば、「冷えたら微妙」とか「つまみにするのが当然」ですが、弁当の定番の玉子焼きにすることで、おかずになりつつんだことで冷めるのを遅らせて、長い間あたたかいただけます。その上、玉子にまぜたネギやソースのショウガ、ニンニクネギや各種の辛みは保温やカゼ予防に効果があり、また香りもとても良いです。玉子焼きのフワフワになんこつのコリコリがインパクトをあて、切り口からあふれる肉汁と玉子のあまさはベストマッチかと思えます。



## 能代タコライス

応募者 斉藤 遥さん

### 作り方

#### 〈材料〉(4人分)

- 豚なんこつ…400g
- ネギ(能代)……………2本
- 玉ねぎ……………半分
- ウスターソース…大さじ5
- ケチャップ……………大さじ2
- しょう油……………大さじ2
- カレー粉……………小さじ1
- こしょう……………少々
- レタス……………1/2個
- トマト……………中2個
- 卵……………4個
- ごはん……………4杯
- チーズ……………少々

- ①トマトとレタスをカットします。ネギはみじん切りにします。  
②フライパンに能代ネギと豚なんこつのミンチを入れて炒め、火を通ったら、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース、こしょう、しょう油で味を付ける。(水分がぬげるまで)ネギライスも作る。  
③お皿にネギライスとタコスミート、レタス、トマト、チーズを順に重ねていく。  
④温泉たまごor目玉焼きを乗せて出来上りです。見た目も華やかで…ボリューム満点です♥

### アピール

見た目は豚なんこつとネギはどこに入ってるの…?と思うけど…♥、見た目と食べた時のギャップを狙いました。ごはんにも能代ネギを使いタコライスのミートには豚なんこつとネギがたっぷり能代を感じさせる一品にしました。大人から子供までみんなが食べられるように、カレー風味でみんなに愛される味付けです♥野菜もたくさん使い女性にも食べやすいです。屋台や出店でも喜ばれると思います。豚なんこつとネギの食感を楽しんでみて下さい。



## 豚なんこつ巾着

応募者 高橋 美幸さん

### 作り方

#### 〈材料〉

- 豚なんこつ
- 油揚げ
- ひきわり納豆
- ねぎ
- 白菜キムチ

- ①ねぎをみじん切りにする。なんこつも細かく切る。キムチも切る。  
②油揚げを半分に切り、中をあけておく。  
③①+ひきわり納豆をボウルに入れてまぜる。  
④スプーンで③を油揚げに入れ、口をつまようじでとめる。  
⑤オーブントースターで軽く焼く。

### アピール

油揚げを焼くので、香ばしい。はじめはカリッとして、中の具がとろっとして、なんこつのコリコリがでておいしいです。中の具があまったら、オムレツにするとまた違った味になります。



## 豚なんこつ福巻ロール

応募者 工藤 千幸さん

### 作り方

#### 〈材料〉

- 豚なんこつ…200g  
(軽くしょう油で味付け)
- ねぎ…1本  
(白い部分…軽くオープンで焼く  
(緑の部分…みじん切り)
- おこわ  
(残りごはんやチャーハンなどでも可)
- しょうが…1かけ みじん切り
- しょう油
- みりん
- お酒

- ①片栗粉をまぶした焼きねぎ(白い部分)をおこわの中に入れて細長くにぎる。  
②①を豚なんこつで包む。片栗粉をかるくまぶす。  
③フライパンで焼かたをつける程度に焼く。  
④オープンに移し(170℃ 20分)焼き、油分をぬく。  
⑤③のフライパンで(油分も残っている)緑の部分のをいためソースを作る。しょうがのみじん切り、しょう油、酒、みりんを味付け。  
⑥出来上がった福巻ロールの上にソースをのせ、切って皿に盛る。

### アピール

豚なんこつをおつまみとしてだけでなく、豚なんこつ包みおむすびにしました。おこわ(しょう油味)を包んだ時は、上のソースはしょう油ベースにします。焼ねぎは食べたときに甘さが出ます。切り口も白いねぎが顔を出し、ソースのねぎの緑とのコントラストがうまみ出ています。切って盛り付けて出すと一見おつまみにも見えるおむすびです。