



フキトン（落豚）

◆材料(4人分)



材 料	分 量	材 料	分 量
山 落 (細～太)	200g	焼肉の タレ	60cc
豚ロース 薄切り	12枚 (約200g)	みりん	大さじ1と1/2
サニーレタ ス等の敷 き野菜	適量	酒	60cc
サラダ油	適量	塩・ コショウ	適量
小麦粉	適量	爪楊枝	6本

◆作り方

- ① 山落は根元をよく洗って1cm程度を切り落とし、たっぷりの湯に重曹(タンサン)を入れて、太いものは5分、細いものは3分程ゆでる。
- ② 山落は6～7cm長さに切り、豚肉を2枚セットにして(少し重ねて)並べ広げ、塩・コショウ少々ふり、山落を等分にくるっと巻き込み、巻き終わりを爪楊枝で留めて形を整えておく。
- ③ ②に小麦粉をまぶし付ける。
- ④ フライパンを火にかけ油を入れ、③を並べ焼き、表面に焦げ目が付くくらいに火が通ったら **(A)** を合わせたタレを加えてからませながら照りが付くよう焼き上げる。
- ⑤ ④がやや冷めたら、1個を4等分に斜めに切る。器に盛り付け、残ったタレをまわりに回し添える。

ヒロコ先生のちょっと一言

ロース肉は幅が揃っている所以で巻きやすいです。焼肉のタレの他、青じそドレッシングやケチャップ・マヨネーズ、砂糖醤油など、色々応用がききます。お弁当やお惣菜・酒の肴にもおすすめです。

