

# 盛岡豆腐とカナダポークのソテー

## メープルシロップと黒酢のマスタードソース

ホテル東日本 西洋料理 料理長 鈴木 匡



### ① <<材料>>

盛岡豆腐  
カナダ産豚肩ロース(別の部位でも可)  
好みのお野菜  
コーンスターチ又は片栗粉  
黒酢 メープルシロップ  
粒マスタード 塩 胡椒

② お豆腐は水を切っておきます。  
好みの大きさにカットしたお豆腐に、  
コーンスターチ又は片栗粉をまぶして  
180℃の油で揚げます。

③ 豚肉は、好みの厚さにカットして塩、胡椒をし、  
小麦粉をまぶしてフライパンで焼きます。

④ ソースを作ります。  
少量の水に、  
好みの酸味の分だけ黒酢を入れます。  
同じく、好みの甘みの分の  
メープルシロップを加えます。  
粒マスタードも同様です。  
火にかけ、塩、胡椒で味を調えます。  
刻んだ玉葱などを入れても美味しくなります。

⑤ お豆腐の上にカットした豚肉を盛り付け  
温めたソースをかけます。

季節のお野菜を彩りよく添えて完成です。

\*ソースは、市販の生姜風味のたれや  
お肉用のソースなどでも美味しく頂けます。

ご家庭で、色々なアレンジが楽しめる  
ボリュームたっぷりのお料理です。