

# 山梨県産桃のクレッセントな彩炒め



## 家族で甲斐輪

山梨県 JAふえふき管内



山梨で多く出回るはねだし桃に、お肉を巻いて月の形(クレッセント)のボリュームおかずにしました。甘みの弱い桃でも、甘みを感じやすくなり、老若男女問わず食べやすい味つけです。パプリカを星型で抜くとかわくなります!



桃は固めのものを使うのがおすすめ!

### 材料 (4人分)

- ★モモ ..... 1個(250g)
- ★豚ばら肉 ..... 200g
- ★溶き卵 ..... 3個分
- ★パプリカ(赤) ..... 大1個(130g)
- ★ピーマン ..... 1個(50g)
- キクラゲ(乾燥) ..... 10g
- 酒 ..... 大さじ2
- しょうゆ・酒 ..... 各大さじ2
- ★ワインビネガー(白) ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ2
- 塩 ..... 少々
- かたくり粉 塩 粗びき黒コショウ
- サラダ油

★は地元食材

### 作り方 (調理時間: 約20分)

- ①キクラゲは水でもどし、いしづきを除いて3cm幅に切る。パプリカとピーマンはへたと種を除いて一口大に切る。
- ②モモは皮をむき、8つ割りにして種を除く。
- ③豚肉は1枚ずつ広げて酒をふり、かたくり粉適量を薄くまぶして②を巻く。
- ④③に塩・コショウ各適量をふり、両面にかたくり粉適量を薄くまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶き卵を入れて炒り卵を作り、パットなどに移す。
- ⑥同じフライパンにサラダ油大さじ1をひいて④を並べ、両面に焼き色がつくまで焼く。余分な脂をペーパータオルで拭き取る。
- ⑦⑥に①を加えてふたをし、2~3分ほど蒸し焼きにする。Aを加えて全体をかるく炒め合わせて⑤を加え、好みで塩少々で味をととのえて器に盛る。

A