

【作品名】

マテ茶で美味しくなった豚 『最優秀作品』

【材料と分量（4人分）】

ローズマリー 1つまみ  
塩 2つまみ  
豚肉肩ロース（カレー用）400g  
オリーブオイル 適量  
水 400cc  
マテ茶ロースト 小さじ2（お茶パックに入れる）

《ハーブマテしょう油だれ》

濃口しょう油 50cc  
みりん 50cc  
水 100cc  
ローズマリー ひとつまみ  
タイム ひとつまみ  
セージ ひとつまみ  
ネトル ひとつまみ  
マテ茶グリーン ひとつまみ

《つけあわせ》

トマト  
フレッシュハーブ  
レモン

《雑穀米つけあわせ》

米 1カップ  
雑穀 30g  
水 230cc～

【作り方】

- ① 豚にローズマリーと塩で下味を付けておく。
- ② オリーブオイルを熱して豚肉の表面を焼く。
- ③ 水+マテ茶ローストを加えて加熱。沸騰したら弱火にして約20分加熱。
- ④ 《ハーブマテしょう油だれ》の材料を別鍋に入れて加熱。沸騰したら約3分煮詰める。
- ⑤ ③の肉を取り出し、④の熱いたれの中に漬け込む。（約20分）

好みでつけあわせを添えて盛り付ける。

南米原産のトマトやマテ茶などに含まれるミネラルを吸収する効果をアップさせるレモン。ハーブだれを絡めて食べると美味しい米は、マテ茶に含まれる食物繊維の効果をアップさせる雑穀米が美味しい。

【コンセプト・ポイントなど】

- ☆ マテ茶と豚カレー用肉を使うことで、疲労回復の相乗効果を持ち、一年中、手軽に美味しく作れるメニューとなった。
- ☆ ローストマテを使うことで余分な脂を落とし、肉を柔らかくすることができた。
- ☆ グリーンマテを中心とした特製だれは、ハーブの防腐効果も加わり、作り置きのできるメニューとなった。
- ☆ 子供から大人まで人気のしょう油ベースなので、お弁当、サンドウィッチ、ラーメン、丼、チャーハン、オムレツの具などアレンジも大活躍！

【材料費】

約 1500 円

【調理時間】

約 50 分

【応募者】

和世 尚子さん