

## 【提案者コメント】

南信州にはたくさんの魅力的な農畜産物があり、その中でも身近な食材をできるだけ多く取り入れたレシピにしたかったので、りんごと高野豆腐と信州味噌を使った一品を考えました。

噛みごたえのある高野豆腐を、シャキッと甘酸っぱい自慢のサンふじりんごと、信州味噌で作った肉味噌で、南信州を感じながら美味しく食べることのできる料理になっていると思います。

また定番の料理法ではなく、「こんな組み合わせがあるんだ！」と食べながら味や食感を楽しんでもらえるような1品です。

地元の食材を使い調理して、みんなに食べてもらうことで、多くの人に南信州の良さを感じて、さらに好きになってもらえたらなと思います。



## 作り方

1. 高野豆腐を熱湯の浸してもどす。余分な水分をしぼり、1枚を6等分す。
2. りんごは皮のまましっかりと洗い、1~3mmの薄さに切り電子レンジで600w2分ほど過熱し様子を見ながらやわらかくなるまで加熱する。
3. 耐熱容器に豚ひき肉をほぐして入れ、電子レンジで600w1分加熱する。砂糖、みりん、酒、味噌、醤油を加えてまぜ、電子レンジで600w30秒加熱しよく混ぜる。（フライパンでも調理可）
4. 高野豆腐に切れ込みを入れて、3の肉味噌を中につめて、2枚のりんごを使って包む。
5. 4に適量の片栗粉を全面にまぶして、油をひいたフライパンで全面にうすく焦げ目がつくまで焼く。
6. 味噌、みりん、砂糖、酒を混ぜ合わせ、上面にだけうすくぬり、フライパンでその面のみ焼き、焦げ目をつける。
7. サラダなどの上のせて完成！！

## 材料 4人分

高野豆腐	2	枚
サンふじりんご	1/2	個
片栗粉	適量	
油	適量	
サラダ	好きな量	

## 【肉味噌】

天龍峡黒豚の豚ひき肉	60	g
砂糖	1	小さじ
みりん	1	小さじ
酒	1	小さじ
信州味噌	1 1/2	大さじ
醤油	1/2	小さじ

## 【トッピング味噌】

信州味噌	1	大さじ
砂糖	1/2	小さじ
みりん	1/2	小さじ
酒	1/2	小さじ