

越後もちぶた かんずり味噌焼き



●材料（二人前）

豚ロース約 100g 2枚
味噌 100g
酒 大2
砂糖 20g
かんずり 小2
サラダ油 適量

} 調味料

●作り方

- ①調味料を合わせ豚肉にまぶし、
タッパに入れて冷蔵庫で
一晩寝かします。
- ②豚肉につけてる味噌を取って
熱したフライパンに
油を注いで弱火で焼きます。
- ③火が通ったら食べやすい大きさに
切って出来上がり。

「かんずり」は新潟・妙高市特産の辛味調味料。
唐辛子を雪の上にさらし、麴と塩、ゆずなどを加え
熟成させて作ります。様々な料理に応用できるので
鍋料理やお肉、薬味、酒の肴など、自分なりの
かんずりレシピを見つけてみてくださいね。

