

今回のメニューに使われている食材は、「TOKYO X」。この豚肉は東京都が3種類の豚を交配し開発したブランド豚です。都内の百貨店や小売店を中心に限定販売されています。小松菜は江戸時代に現在の江戸川区小松川周辺で栽培されていたことから、徳川将軍が名付けたといわれる東京生まれの野菜です。都内全域で栽培され、作付面積第一位です。キャベツは、都内では練馬区や西東京市を中心に、主に初夏、初冬の年二回収穫する作型で栽培されています。



試食した人からは、「豚肉旨いね」「TOKYO Xは知ってるよ、高級品じゃない」。野菜については「シャキシャキして新鮮!」「この辺で買えるのかしら」と好評でした。



TOKYO X ミニ豚丼 with 東京産野菜 レシピ(1人分)

材料

- ・米 50g
- ・TOKYO X 50g
- ・小松菜 20g
- ・キャベツ 30g
- ・醤油 2g
- ・みりん 2g

作り方:

- ① フライパンに油をしき、豚肉を入れて中火で熱し、豚肉を焼く。
- ② 豚肉を裏返し端に寄せ、長ネギを加え全体を混ぜ合わせる。
- ③ 醤油、みりんを加えてさっと炒めたら、具材を取り出し調味料を沸騰させてとろみをつける。
- ④ 具材を戻してからめ、どんぶりに盛る。
- ⑤ 丼のごはんの上にキャベツの千切りをしき、具材をのせ小松菜を添える。