

材料 (6名分)

- あぐー豚バラ肉 …… 500g
- [マリネ液]
- ピパーズ …… 2g
- 島マース …… 15g
- 水 …… 350ℓ

- [フルーツドレッシング]
- 旬の県産フルーツ …… 適量
- 濃口醤油 …… 60cc
- サラダ油 …… 120cc
- 酢 …… 60cc
- 大葉 …… 3枚 (みじん切り)
- シークワーサー果汁 …… 10cc
- [サラダ]
- 旬の県産野菜 …… 適量

作り方

- 1 バラ肉をマリネ液につけ冷蔵庫で2日ほど漬け込む。漬け込んだあぐー豚をお好みの大きさに切り分け、熱したフライパンでバラ肉に火を通す。
- 2 ドレッシングを合わせ、旬のフルーツを混ぜる。
- 3 旬の島野菜を好みの大きさにカットし盛り付ける。
- 4 サラダの上に焼いたバラ肉、ドレッシングをかける。

バラ肉のステーキ仕立て
旬のフルーツドレッシング



材料 (3人分)

- 卵 …… 1個
- 大葉 …… 3枚~5枚
- 梅肉 …… 適量
- あぐー豚ロース肉 …… 100g
- 焼のり …… 1枚
- [天衣]
- 卵黄 …… 1個
- 冷水 …… 適量
- 小麦粉 …… 適量

作り方

- 1 卵を溶きフライパン等で薄く焼く。
- 2 焼のり、薄焼き玉子、ロース肉、梅肉、大葉の順に重ねて手前から巻き込むように棒状に巻く。
- 3 棒状に巻いた食材に、天衣を付け170℃の油で揚げる。

ロース肉の梅しそ磯辺巻き



材料 (4人分)

- ミミガー …… 50g
- チラガー …… 50g
- 干し椎茸 …… 6g
- おろし生姜 …… 4g
- えのき …… 25g(1cmカット)
- あぐーの出し汁 220cc
- 薄口しょうゆ …… 40cc
- 味醂 …… 40cc

作り方

- 1 圧力鍋にあぐーの出し汁と干切りしたミミガー、チラガー、干し椎茸を入れ、一煮立ちさせ灰汁を取る。
- 2 おろし生姜、えのき、調味料を入れ、蓋をして30分ほど炊く。
- 3 蓋をしたまま常温まで冷まし、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

ミミガーとチラガーの煮凝り



材料 (6人分)

- あぐー豚 豚足 …… 500g
- 水 …… 1ℓ
- [干切り野菜]
- 玉葱 …… 1/2玉
- 赤ピーマン …… 1/2玉
- [南蛮酢]
- 濃口醤油 …… 50cc
- 味醂 …… 50cc
- 酢 …… 50cc
- コーレーグース …… 少々

作り方

- 1 圧力鍋で豚足を30分ほどポイルし常温まで冷ます。
- 2 鍋から取り出し豚足から骨を外しラップで棒状に丸め冷やし固め食べやすい大きさに切る。
- 3 冷めた南蛮酢に豚足を漬け干切り野菜を入れて一晩寝かす。

豚足の南蛮漬



しゃぶしゃぶ紺kouの総料理長がレシピを考案
一流シェフの味をご家庭でもお楽しみ頂けます

あぐー

あぐー豚創作料理





久米島産車海老真丈の肩ロース包揚げ
アメリカヌソース

材料 (6人分)

- あぐー豚肩ロース …… 50g [海老真丈]
- 久米島産車海老 …… 35g
- はんぺん …… 20g
- 山芋のすりおろし …… 20g
- 玉子の素 (卵黄と油を合わせたもの) …… 15g
- 塩、胡椒 …… 少々 [合わせパン粉]
- パン粉 …… 100g
- 粉チーズ …… 30g
- アメリカヌソース [アメリカヌソース]
- 車海老の殻 …… 40g
- 玉ねぎ …… 1/2 個
- 人参 …… 1/2 本
- にんにく …… 8g
- 長ネギ …… 1/3 本
- ホールトマト (缶) …… 200g
- 水 …… 200cc
- 有塩バター …… 20g
- 小麦粉 …… 20g
- [あいらい]
- 旬の島野菜

作り方

- 1 海老真丈の材料すべてフードプロセッサーにかけ、つみれ状にしあぐー豚肩ロースで俵状に巻く。
- 2 巻いた海老真丈と島野菜にパン粉を付け170℃の油で揚げる。
- 3 野菜と車海老の殻や頭、しんなりとするまで炒め、ホールトマト、水を加えて1時間ほど煮込み裏漉し有塩バターと小麦粉を加えとろみを付け味を調える。
- 4 お皿にアメリカヌソース、海老真丈、野菜を彩りよく盛り付ける。

材料 (6人分)

- あぐー豚 ヒレ肉 …… 300g [A]
- おろしにんにく …… 10g
- 玉葱のすりおろし …… 30g
- 泡盛 …… 15cc
- 秋の島野菜 …… 適量
- 有塩バター …… 適量
- 濃口醤油 …… 適量
- 塩 …… 適量
- 胡椒 …… 適量
- シークァーサー …… 1 個

作り方

- 1 あぐー豚ヒレ肉に[A]の材料をすり込むように全体につけ冷蔵庫で3時間ほど寝かせる。
- 2 漬け込んだヒレ肉に塩と胡椒をふり、熱したフライパンで表面に焼き色を付ける。
- 3 アルミホイルの上にクッキングシートを敷き、炒めた秋の島野菜、一口大に切ったあぐー豚のヒレ肉をのせ包み込み様にして蓋をする。210℃に熱したオーブンで10分～15分焼く。
- 4 オーブンから取り出し、ホイルを開きシークァーサーを添える。



ヒレ肉と秋の島野菜ホイル包焼き
シークァーサー仕立て



材料 (6人分)

- あぐー豚の出汁 …… 540cc
- グラニュー糖 …… 140g
- 県産フルーツのジャム …… 適量
- お好みで旬の沖縄フルーツ
- シロップ …… (水:砂糖 同割)

作り方

- 1 出汁にグラニュー糖を加え1/2の量になるまで火にかけジャムを加え冷ます。
- 2 旬の沖縄フルーツを食べやすい大きさにカットしシロップ漬けにする。
- 3 出汁とフルーツを器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

旬の沖縄フルーツあぐー豚のコラーゲンゼリー

Cheaf profile



総料理長
上地 秀一



料理長
金城 敬司



副料理長
佐野 大樹



◆しゃぶしゃぶ 紺 kou
那覇東町本店 TEL:098-917-3200



◆おきなわ赤鶏とあぐーのお店 とりひろ
那覇松山店 TEL:098-951-1083

あぐーの歴史

琉球在来種アグーは600年程前に中国から沖縄に渡来し飼育されていた琉球島豚を基にして作られた小柄な豚です。

この琉球在来種アグーを雄方に、西洋種の雌を交配させて生まれた豚のお肉が「あぐー」です。この交配により、脂に特徴が表れ、うま味とさっぱりした味わいとなります。

沖縄県産ブランド豚

あぐー®



主催 JAおきなわ銘柄豚推進協議会

協力 しゃぶしゃぶ紺kou