

じっくり煮込んだ玉ねぎの やわらか香味煮豚



材料 (糸夕4人分)

- 豚肩ロースブロック… 600g
- 油…大さじ1
- しょうがスライス…3枚
- 白ねぎの青い部分…1本
- 酒…100ml
- みりん…50ml
- きび砂糖 大さじ2
- 水/①100ml ②400ml
- しょうゆ…大さじ4
- オスターソース…大さじ2
- 玉ねぎ…1個 (くし切/8等分)

トッピング

ゆで卵 4個 / 白髪ネギ…適量

丸がうまい

翌日はさらにウマ味が
増えておいしくなります



Recipe

白菜と水菜と甘夏のだし和え

材料 (作りやすい分量)

- 白菜…300g
- 水菜…100g (4cm幅)
- 甘夏の果肉…1/2個分
- 白ごま…少々
- かつお節…2g
- 水…100ml
- 昆布…5g
- きび砂糖…大さじ1
- 甘夏しぼり汁…40g
- しょうが汁…少々
- 塩…小さじ1

①

作り方

(下準備)

※水に昆布をつけて1時間おき昆布を取り除く

その水をレンジで2分温め、かつお節入れ3分置きこいておく

※野菜は洗い余分な水分は取る

①甘夏1/2個絞り果汁だけを取る

残り1/2個分果肉をスプーンですくい取っておく

②白菜をラップで全体包みレンジ600Wで5分加熱。蒸熱ゆる
まで置きその後水切りしボウルへ。だし汁+①もかき混ぜる

③②に水菜、甘夏の果肉、白ごまかき混ぜ完成。2~3時間寝かすと旨みUP!!

作り方



①鍋に油ひき生姜と白ねぎの青い部分を入れる
香りがたったら肉を全面焼き一旦取り出す

②①に酒みりんを入れ強火で加熱しアルコールを
飛ばす

③②に肉を戻しきび砂糖と水①を加える
隙間に玉ねぎを入れ、フタをして中火で5分
加熱。水気が少なくなって鍋の周りが少し茶
色く焦げた旨味成分を木べらでこすり取りながら
全体を混ぜる

④水②を加え10分煮込む

⑤しょうゆ、オスターソースを加える

アルコール等で落とし蓋をして20分煮込む

⑥火を消し肉をいったん取り出す

煮汁をブレンダーかミキサーで煮汁と煮た玉ねぎを
かく砕いたら完成させる。

肉を煮汁に戻し粗熱が取れるまで寝かせ完成

