

## ◎ スペアリブと根菜のバルサミコ酢煮 ◎

## ■材料（4人分）

スペアリブ	500g
レンコン	1節（200g）
ニンジン	1本（100g）
サツマイモ	1本（150g）
ブロッコリー	1/3房（60g）
オリーブオイル	大さじ1
酒	100cc
水	300cc
バルサミコ酢	30cc+100cc
砂糖	小さじ1+小さじ1+大さじ1
うすくち醤油	大さじ2
みりん	大さじ3
オイスターソース	大さじ1
塩・黒胡椒	適量



← 1 食べやすいようにスペアリブに切り込みを入れる



←肉を柔らかくするためにスペアリブに砂糖をまぶす

## ここがポイント！＜砂糖の効果＞

スペアリブを柔らかく仕上げるには、よくパイナップルやキウイなどに漬け、酵素の力でなんかせます。お肉は加熱によりタンパク質の保水力が低下します。今回は砂糖をしたごしらえに使いタンパク質が砂糖に絡むことで、砂糖の保水作用で加熱したときにお肉がかたくなることを防いでくれます。すき焼きをする時にお肉に砂糖をまぶして煮込む関西風はこの効果もあってお肉が柔らかく仕上がります。お肉の組織が収縮しないように弱火で火を入れることもポイントです！

1

スペアリブは、肉の部分に浅く切り込みを入れ、骨にそって食べやすいように切りこみを入れておく。砂糖を小さじ1ほどすりこんで10分ほどおいておく。

2

レンコン・ニンジンは乱切り、サツマイモは輪切りにしておく。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでしておく。

3

スペアリブに塩・黒胡椒で下味をつけ、鍋にオリーブオイルを熱し、スペアリブに焼きめをつけ砂糖（小さじ1）とバルサミコ酢（30cc）を絡めながら焼き色をつける。

4

鍋に酒と水を加え、レンコン・ニンジン・サツマイモを入れ、落とし蓋をして弱火で20分ほど煮る。

5

スペアリブと根菜が柔らかくなってきたら、バルサミコ酢（100cc）・うすくち醤油・みりん・砂糖（大さじ1）を加えて10分煮る。仕上げにブロッコリー・オイスターソース・塩・胡椒で味を調整してさっと煮て器に盛りつける。

## ばん くみこ先生のコメント☆

下茹でなしでスペアリブをさっぱりと食べられるレシピです。バルサミコ酢にもよりますが、味見をして酸味が強場合は、砂糖で調整してください。根菜もたっぷりとれて、普通のお鍋でも簡単に作れるスペアリブ料理です。冬のおもてなし料理にもぴったりです。バルサミコのソースは酸味のあるハード系のパンにとってもあいます！