

◎ 雲白肉（ウンパイロウ） ◎

2021年6月のレシピ①
 レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

豚バラ塊肉	500g
長ネギ青い部分	1本分
ショウガ（スライス）	1片分
キュウリ	1本
【香味たれ】	
長ネギ	1/2本
ショウガ	1片
ニンニク	1片
醤油	大さじ3
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1 1/2
豆板醤	小さじ2
ごま油	小さじ1



<コメント>

暑くなってきたので、火にかけてほっておくだけの簡単レシピにしました。

キュウリ以外にも軽くレンチンしたもやしを添えてもいいです。豚バラ塊肉を茹でた汁がとても良い味がでています。

一度冷まして油を取り除きスープにすることがおすすめです。私は、塩・胡椒で味を整え、ニラとシメジと卵を入れて中華スープにしました。ラーメンのスープにもいいですね。

<ここがポイント 雲白肉>

ウンパイロウとは、四川料理の前菜で薄切りにした豚バラ肉を雲に見たてたお料理です。

白肉とは茹でた豚肉のことです。本来は甜面醤で作るのですが、豆板醤のほうが一般家庭にあるでしょうし、少しピリ辛たれにしたかったのでこのようなレシピにしました。

タレはお好みで砂糖を加えて甘くしたり、豆板醤の量を調整したり、薬味を増やしたりしてください。

- 1 沸騰したお湯に豚バラ塊肉とネギの青い部分と生姜のスライスを入れ30分ほど弱火で茹でる。
- 2 キュウリはピーラーで薄切りにする。
- 3 長ネギ・生姜・ニンニクはみじん切りにし、たれの材料と混ぜ合わせておく。
- 4 豚バラ肉に火が通つたら、薄めにスライスする。キュウリと一緒に盛り付け、香味たれをかける。