

# ◎ おつまみ煮豚 ◎

2023年12月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（1本分）

豚肩ロース（塊肉）	500 g
長ねぎ（青い部分）	1本分
生姜	1片
A茹で汁	300ml
A濃口醤油	大さじ5
A酒	大さじ4
A砂糖	大さじ2
Aみりん	大さじ1
Aにんにく	2片
茹でもやし	100 g
ゆで卵	3個
小葱	適量



## ■コメント■

年末にかけて作っておくと便利なおつまみ煮豚です。又焼ほど材料が必要ではなく、焼き豚のようにオーブンを使ってタレを付けながら焼く手間もありません。

添える卵はやっぱり半熟ですよ。沸騰したお湯に7-8分入れて冷水で冷やしました。私はあっさり肩ロースで作成しましたが、豚ばら肉で作っても良いです。大根と一緒に煮る場合は、だし昆布を入れて煮るのがおすすめです。煮豚は冷めるときに味が入るので、翌日が美味しいです。



- 1 豚肉は煮崩れ防止のため、タコ糸で巻いておく。表面に塩・胡椒をしておく。
- 2 フライパンを熱し、1の表面に焼き目をつけながら焼く。そのままかぶるくらいの水に長ねぎの青い部分と生姜を入れ沸騰させ灰汁をとり、落とし蓋をして1時間ほど下茹でする。
- 3 肉をとりだし、タコ糸を外して1cm幅にスライスする。
- 4 別の鍋にAと3の豚肉を入れ、沸騰したら弱火にしてリードなどで落とし蓋をして30分ほど煮る。3分前にゆで卵を入れ火を止め、そのまま冷ます。
- 5 皿に盛り付け、茹でたもやしとゆで卵を添え、煮詰めた煮汁をかけ小葱をのせる。