◎ おつまみ煮豚 ◎

2023年12月のレシピ①

■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300mlA濃口醤油大さじ5A酒大さじ4A砂糖大さじ2Aみりん大さじ1Aにんにく2片

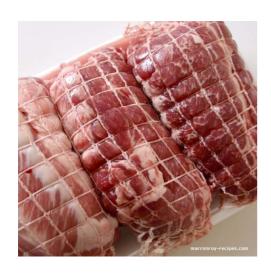
茹でもやし100 gゆで卵3個小葱適量



■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。 叉焼 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ね。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。大根を一緒に入れて煮る場合は、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。
- 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。
- $oldsymbol{3}$ 肉をとりだし、タコ糸を外して1cm幅にスライスする。
- 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。