

◎ 八角香る豚スペアリブ煮込み ◎

2026年1月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

豚スペアリブ	800 g
ごま油	大さじ1
干し椎茸	5枚
じゃがいも（小）	4-5個
A生姜（スライス）	1片
Aにんにく	3片
A長ネギ（青い部分）	1本
A八角	2個
A干し椎茸戻し汁+水	800ml
A酒	200ml
A黒胡椒（粒）	小さじ1弱
B醤油	大さじ3
B砂糖	大さじ2
Bオイスターソース	小さじ1
はちみつ	大さじ1
塩	適量
ブロッコリー（茹でたもの）	少々



■コメント■

明けましておめでとうございます。

今年は午年ということで、皆さんにとって大きく跳ねる飛躍の一年になりますように。

お正月明け、お料理の目先を変えて八角香るスペアリブはいかがでしょうか？

ただ煮込むだけの簡単なメニューになります。八角は昔から生薬として重宝されてきました。胃腸の動きを活発にし、消化も助けます。そして煮ているときの甘くスパイシーな香りはさらに食欲がそそられます。3連休にぜひ作ってみてください。



1

鍋にごま油を熱し、スペアリブの表面を焼き目がつくまで焼き、取り出す。

2

干し椎茸は水で戻し、戻した汁はとっておく。椎茸が柔らかくなりふっくらしたら半分に切る。じゃがいもは皮をむいておく。

3

鍋の豚からでてきた脂をふき取り、Aとスペアリブと戻した椎茸を入れ沸騰したらあくをとり、中弱火で40分煮込む。

4

Bとじゃがいも入れ20分煮込む。煮汁が少し煮詰まったらろっとしたら蜂蜜を加え、塩（分量外の醤油でもよい）で味を調え器に盛り付ける。茹でたブロッコリーを添える。

