



Photo by Ryoosuke Negishi.

煮汁を使った
特製ドレッシングが味の決め手



調理時間：50分

材料 4人分]

アメリカンポークのバラ肉...700g

レタス...4~5枚

赤ピーマン...1/2個

きゅうり...1本

三つ葉...1束

あれば、しょうゆ漬けの山ごぼう...50g

ごま油...30ml

山椒、七味唐辛子...各適量

煮汁]

しょうゆ...2カップ

だし汁...2カップ

みりん...1カップ

日本酒...1カップ

砂糖...50g

しょうが(6mmの薄切り)...4~5片

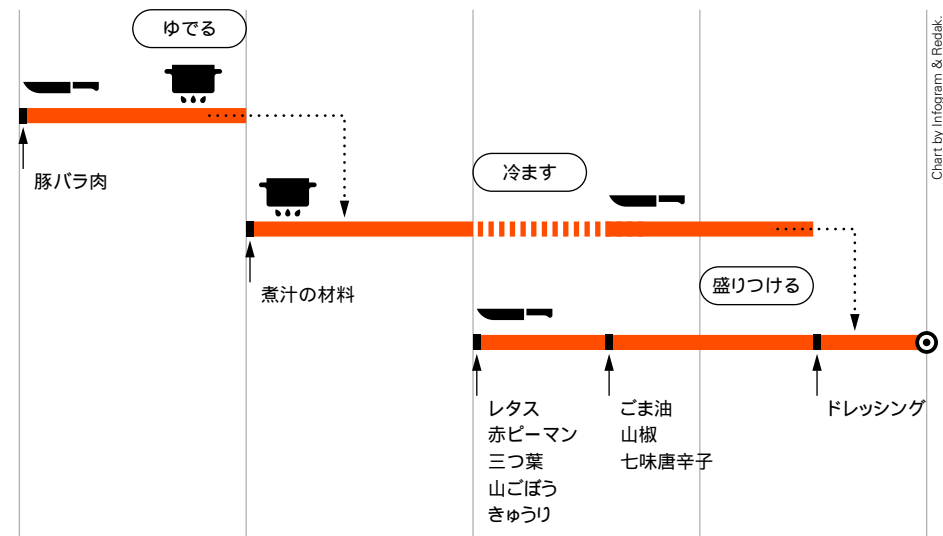
ドレッシング]

豚バラの煮汁...60ml

ごま油...60ml

酢...30ml

[調理の手順]



豚 豚バラ肉をしょうゆだして煮込んだ和風チャーシュー。しょうがで味を引き締めているのでご飯のおかずだけでなく、お酒のおつまみとしても最適です。ジューシーに仕上げるコツは肉に長時間火を入れすぎないこと。出来たてよりも常温でひと晩おいて味をなじませるとさらにおいしくなります。細かく刻み、煮汁で味付ければ混ぜご飯やスープにも応用できて、レパートリーがぐんと広がるお役立ちのレシピです。豚バラ肉は脂肪が少なく、味がさっぱりとしているアメリカンポークがおすすめ。

[下ごしらえ]

落とし蓋を水につけておく。

タコ糸を用意する。

[作り方・1]

豚バラ肉は厚さ5~6cmのサクに切り、縦横にタコ糸を縛って形を整える。

鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、豚バラ肉を入れて3分ほどゆでる。

湯から引き上げて、キッチンペーパーで水気をよくふきとる。

あれば、長ねぎの青い部分としょうがの皮を一緒にゆでると、豚肉特有のアクや臭みが抜けます。

[2]

深さのある鍋に煮汁の材料を入れて中火にかける。

沸騰したらアクを取り、弱火にして①のバラ肉を入れる。

再び沸騰したらアクを取り、落とし蓋をして弱火で約20分煮込む。

火を止めてそのまま常温で冷ます。

途中で2~3回ひっくり返しましょう。

[3]

レタス、赤ピーマン、三つ葉、山ごぼうは食べやすい大きさに切る。

きゅうりはピーラーを使って薄切りにする。

野菜をすべて大きめのボールに入れて5分ほど冷水にさらし、

きゅうりがパリッになったらザルに上げて、水気をよくきる。

[4]

①の野菜にごま油、山椒、七味唐辛子をかけてまんべんなく混ぜ合わせる。

②のバラ肉を煮汁から取り出し、汁気をきって厚さ7~8mmにスライスする。

皿に野菜とスライスした豚バラ肉を盛り付け、ドレッシングをかける。