

季節野菜を添えた茶美豚の角煮



材料(3人分)

豚バラ肉 (ブロック)	4~500g
生姜	1片分
深葱	1本
だし昆布	1枚
水	2カップ
地酒	2~3カップ
きび糖	90g
みりん	90cc
淡口醤油	大さじ3
濃口醤油	大さじ2
水溶き片栗粉	適量
季節の野菜・薬味 (ゴーヤ、茄子、かぼちゃ、しし唐、 和辛子等)	

作り方

下準備

・揚げ油170~175℃



- ①豚バラ肉を大ぶりにカットする。
- ②フライパンを温め、バラ肉に焼き色を付ける。
- ③焼き色が付いた豚バラ肉を深鍋に移し、水、地酒、生姜、深葱の青い部分を加え強火にかける。
沸いたら軽くアクをすくい、ごく弱火にしてアルミホイルで落とし蓋をし、1時間30分~2時間煮込む。
- ④豚バラ肉が柔らかくなったら、深葱を取り出し、きび糖とみりんを加え、落とし蓋をしたまま30分ごく弱火で煮込む。
- ⑤醤油を加え落とし蓋をし、ごく弱火のまま2~30分煮込む。
- ⑥再度火を強め、沸いたらあいているところに水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑦角煮と付け合わせを彩りよく盛り、だしを流し白髪ねぎを天盛りにし、練がらしを添える。

伝統野菜“白茄子”の肉巻き



材料(3人分)

豚ロース肉（薄切り）	300g
白茄子	1/2本
茹でごぼう	1/2本
万願寺唐辛子	3本

■合わせ調味料

麦みそ	60g
地酒	30g
きび糖	30g
みりん	30g

片栗粉 適量
揚げ油 適量
山椒、七味、柑橘の皮など お好みで

作り方

下準備

- ・ごぼうを柔らかく茹でる
- ・万願寺唐辛子に空気穴を入れる
- ・揚げ油170~175℃



- ①白茄子はヘタを落とし長めの乱切りにする。
水にさらしてアク抜きし、水気を切る。
- ②ロース肉を広げ、下準備した野菜を巻く。
- ③片栗粉を薄くまぶして揚げ、うっすらと揚げ色が付いたら油を切る。
- ④フライパンに【合わせ調味料】を入れ、やや強めの中火にかける。
軽く沸かし、とろりとなったら火を止める。
- ⑤油を切った肉巻きをフライパンにうつし、みそを絡める。