



豚の角煮

意外に簡単、夏バテに効く、アレンジで角煮丼も

材料 4人分

豚バラブロック…350～400g
濃口醤油…大さじ2 小さじ1
きび砂糖…30g
焼酎…100ml
水…2.5～3cup
ししとう…4本
長ねぎ…1/4本
からし…適量

作り方

1. 鍋に湯を沸かし豚バラブロックを入れる。沸騰後、火を中火にし灰汁を取り50～60分煮る。そのまま常温になるまで冷まし、冷蔵庫で1日置く。
2. 豚バラを取り出し2～3cm厚さに切る。
3. 鍋に水、焼酎、切った豚バラを入れ、クッキングシートで蓋をして中火で煮る。
※クッキングシートは鍋の大きさに合わせて切り、真ん中に穴を開ける
4. 15分後砂糖を入れ、それから15分後醤油を加える。
煮汁が少なくなり、ツヤが出るまで煮詰め、煮汁をかけながら照りを出す。
5. 出来上がる前にヘタをとったししとうを加え、1分くらい煮る。
6. 長ねぎを切って白髪ねぎにする。皿に角煮、ししとうを盛り付け、上に白髪ねぎ、お好みでからしを添える。