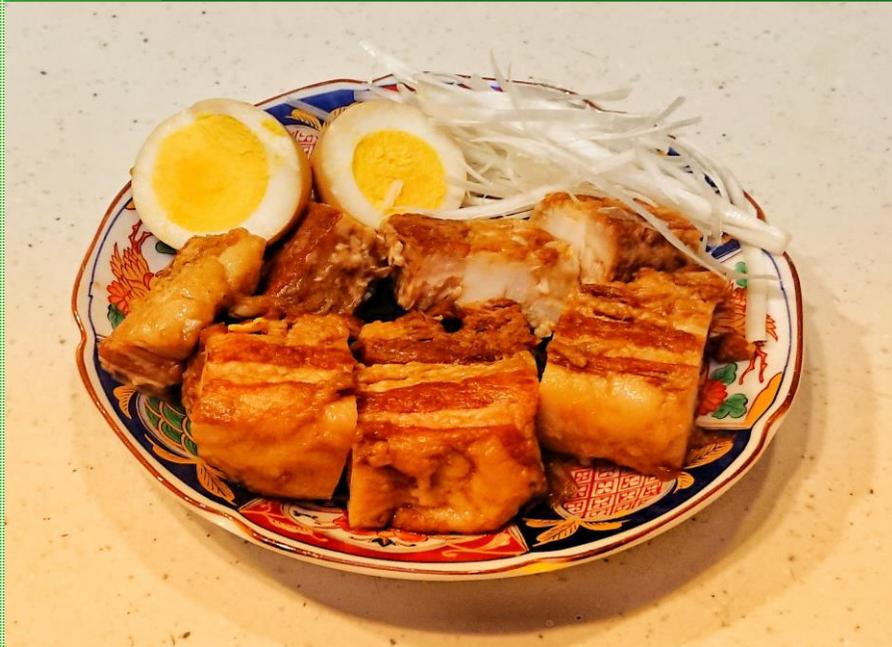


料理名

【あっさり絶品！豚の角煮】



作り方

調理時間 3時間

- 豚バラブロック肉を長手方向2分割し（2ブロック使うので4本になります。）鍋にぶち込み、かぶるくらいの水を加え2分煮ます。（茹でこぼし）
この作業は肉の汚と灰汁を取る大事な処理となります。
- 流水で汚れを洗い流した肉を鍋にぶち込み、肉がかぶるまで水を入れ 青ネギ、生姜、にんにくをぶち込み加熱します。沸騰したら弱火に落としキッチンペーパーをおおいかぶせ1時間半コトコト煮込みます。水が少なくなったら足してください。
- 茹で汁の中には豚の旨み成分も溶け出していますが、相当量の脂も溶け出しています。カロリーを押さえ、あっさりした角煮が作りたいので茹で汁は使いません。糖分を含んだら焦げやすくなるので、ここで下茹でした豚肉に焼き目をつけます。
- 綺麗な鍋に 水・酒・味醂・砂糖・ザラメ・醤油・にんにく・下茹でをした豚肉・たまねぎ をぶち込み、キッチンペーパーで落し蓋をし1時間煮込みます。
長時間煮込むのでアルコールの煮切りをする必要はありません。
- 水分が蒸発して煮込みタレが濃くなってきたら水を足し、最初の分量になるよう調節しながら煮込みます。
- 1時間煮込み終わったら火を止め粗熱が取れたらゆで卵を加え冷蔵庫で一晩、寝かせたら完成です。

材 料

豚バラブロック肉（2BL）	600g		
■ 下茹で用		■ 煮込みタレ	
長ねぎ（青い部分）	1本分	醤油	250cc
生姜	1カケ	味醂	100cc
にんにく	2カケ	酒	100cc
		水	500cc
		ザラメ	90g
		砂糖	大さじ2
		にんにく	2カケ
		たまねぎ	1/2個