薄切り肉重ねてやわらかく

豚の黒酢煮

おかず彩菜（さいさい）

料理家
馬場 香織

構成・小松やしほ ／ 写真・関口純

材料（２人分）

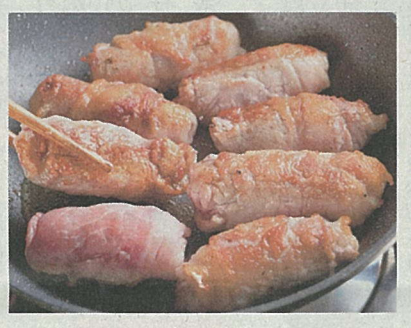
（８個分）

豚ロース肉薄切り……300グラム
塩・こしょう……適宜
A
- 黒酢……40ミリリットル
- 紹興酒……80ミリリットル
- 水……80ミリリットル
- 砂糖……80グラム
- ショウガ薄切り……15グラム
- タカノツメ……１本
- しょうゆ……小さじ２

小麦粉……適宜
ごま油……大さじ１

作り方

❶豚肉に塩・こしょうし、丸めて全体に小麦粉を軽くはたいておく（８個作る）。
❷鍋にごま油を入れ、①を全面色よく焼く＝写真。
❸合わせたAを鍋に入れ、ふたをして弱火でことこと、煮汁がとろみを帯びるまで煮込む。



◇

付け合わせに、４センチ長さの３ミリ厚さに切ったキュウリと、香菜適宜を。

弱火でじっくり

家族で行きつけだった中華料理店の看板料理、豚もも肉の酢豚をヒントにしました。

塊のもも肉に味を染み込ませるのは時間がかかりますが、これは薄切り肉を重ねているので、煮る時間も少なく手早くできますし、きちんとボリューム感もあります。

弱火でじっくり煮ることで、肉もやわらかく、黒酢の酸味も飛んでまろやかになり、とても食べやすいと思います。

お弁当のおかずにもぴったりです。

「もう一品」の焦がしチャーハンですが、香ばしい香りをつけるために、チャーハンの最後に入れるおしょうゆは鍋肌ではなく、ご飯の上に落とし、手早く混ぜます。鍋肌に落とすと、鍋がすでに高温になっているので、焦げてしまって苦みが残ります。ちょっとしたコツです。

もう一品　焦がしネギの卵チャーハン

卵２個を割りほぐし、塩小さじ1/4と炊いたご飯１合分を入れよく混ぜる。鍋にごま油大さじ１を熱し、みじん切りにしたネギ１本を炒め、キツネ色になったら卵ご飯を加え、強火でパラパラになるまでしっかり炒める。塩小さじ1/4、こしょう少々で味を調え、最後にしょうゆ小さじ1/2で風味をつける。