

豚と大根の煮物

材料(4人分)

大根.....1kg

豚バラ肉...400g

だし.....カップ3

●サラダ油・酒・砂糖・みりん・しょうゆ・塩

①大根は水洗いをして皮をむいて、太いものは縦半分に切り大きめに切る。すぐに水につけてアクを取って、ザルにあげておく。

②豚バラ肉は2cmくらいの厚さに切る。

③フライパンにサラダ油1/2を入れて②を入れて焼き色がつくまで焼く。

ワンポイント

テフロン加工のフライパンは油はなくてもOK！

④③の肉をザルにあげて、熱湯をかけて余分な脂を落とす。

⑤ナベに大根の半量を入れ、④の半量を入れる。交互に重ねて全部入れる。

⑥だしを入れて、強火にかける。酒・砂糖各大さじ4を入れて煮立ったら中火にして3~4分煮る。みりん大さじ3、しょうゆ大さじ5、塩少々を加えてさらに煮る。

⑦アクが出てきたら除く。落としぶたをして弱火で20分間煮る。ナベの中を上下に入れ替えて、さらに10分間煮る。大根が柔らかくなったら火を止める。

ワンポイント

- ・アクはコマめにとること(美味しさの秘訣です)
- ・ガスだと焦げやすいで注意してね。
- ・1日置くとさらに味がしみて美味しいです！

