

豚肉料理の取り合わせ三種

●材料● 4人分

【豚しゃぶ】

豚ロース肉（スライス）・・・200g

大根・・・・・・・・・・・・・50g

玉葱・・・・・・・・・・・・・1/2 個

ポン酢ジュレ

〔 ポン酢・・・・・・・・・・・・・100ml
板ゼラチン・・・・・・・・・・・・・4g

●作り方●

1. 大根は細切り、玉ねぎはスライスにして水にさらした後水気を切る。
2. ロース肉は1枚ずつ広げて80℃の熱湯でゆっくり火を通す。
3. ポン酢は鍋に入れて温め、戻した板ゼラチンを加えて溶けたら、氷水で冷やし固める。
4. ロース肉に大根、玉ねぎ、胡麻だれのジュレをそれぞれ適量のせて巻き、器に盛りつける。

【骨付きばら肉味噌漬け焼き】

骨付きばら肉（80g）・・・・・・・4本

味噌床

〔 白粗味噌・・・・・・・・・・・・・400g
熟れ粕・・・・・・・・・・・・・200g
味醂・・・・・・・・・・・・・60ml
酒・・・・・・・・・・・・・50ml
サラダ油・・・・・・・・・・・・・少量

●作り方●

1. 白粗味噌と熟れ粕を合わせて、味醂、酒で固さを調整する。
2. 骨付きばら肉は味噌床と共に真空袋に入れて真空パックをして約1日おく。
3. 骨付きばら肉を取り出し、味噌を拭き取って70℃の蒸し器で約30分火を通す。
4. 少量の油を熱したフライパンで表面を香ばしく焼き上げて、食べやすい大きさに切る。

【豚マーマレード煮】

豚ばら肉・・・・・・・・・・・・・400g

土生姜・・・・・・・・・・・・・10g

おから・・・・・・・・・・・・・200g

煮汁

マーマレード	100g
水	100ml
酒	100ml
濃口醤油	50ml

●作り方●

1. 豚ばら肉は 3cm 角に切り、皮目のみフライパンで焼く。
2. 熱湯をかけて油抜きをする。
3. 鍋に豚ばら肉と水、薄切りにした土生姜、おからを入れて火にかけ、煮立った後はコトコト煮立つ程度の火加減にして約 1 時間ゆでる。
4. 柔らかくなったら流水にさらし、さらに真水で 10 分程度ゆでてもう一度流水にさらす。
5. 鍋に豚ばら肉を入れ、マーマレード、水、酒、濃口醤油を加えて紙蓋をして約 40 分弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。