

やわらか焼き豚



【材料】作りやすい分量

- ・豚肩ロース塊り肉・・・500～600g
- ・しょうが・・・1片
- ・にんにく・・・1片
- ・ローリエ・・・1枚
- ・塩、こしょう・・・適量

- A
- ・しょうゆ・・・大さじ4
 - ・さとう・・・大さじ3
 - ・紹興酒(または酒)・・・小さじ2
 - ・シナモン(またはオールスパイス)・・・適量
 - ・肉汁・・・大さじ5～6



1. 豚肉は塩こしょうを揉み込み、常温に1時間ほどおく。薄切りにしたしょうがとにんにく、手でちぎったローリエをヒモで形を整えた豚肉に張り付けるように挟む。

2. アルミホイルで3重にしっかり巻き、210～230℃のオーブンで30分ほど蒸し焼きにする。焼き上がったまま庫内で冷ます。

3. フライパンにAと2.の肉を入れ、火をつけて煮詰める。たれにとろみがついたら出来上がり。食べやすい大きさに切って盛り付ける。



memo

使用する豚肉の部位は、肩ロースが柔らかくジューシーでおすすめです。焼き上がったあと、ホイルに包んだまま庫内で冷ますことでパサつきを防ぎます。完全に冷めてから脂を取り除きスライスして冷凍しておくと、お弁当にも使いやすいです。付け合わせに、マッシュしたじゃがいも、酢、オリーブオイル、貝割れ、ツナ、塩こしょう、少なめのマヨネーズを混ぜ込むだけの簡単さっぱりポテサラはいかがですか？

