



豚肉とだいこんの旨煮



**ご飯のおかずに
ぴったり!**

こっくりとした味わいの旨煮です。ぜひお試しください。

材料(4人分)

・豚かた肉 (小間)	180 g
A	
〔・酒	小さじ 1 (5g)
〔・しょうゆ	小さじ 1 (6g)
・だいこん(いちょう切り)	1/3 本(320g)
・にんじん(いちょう切り)	160g
・こんにゃく(角切り)	1/2 枚 (150g)
・干し椎茸(水で戻し、千切り)	4 枚 (8g)
・昆布 (水で戻し、角切り)	6 g
・さつま揚げ (油抜きし、千切り)	70g
・サラダ油	小さじ 2 (8g)
〔・水	1 カップ (200 cc)
〔・かつお節	7g
B	
〔・砂糖	大さじ 3 (27g)
〔・みりん	大さじ 1 と 1/2 (27g)
〔・酒	大さじ 2 (30g)
〔・しょうゆ	大さじ 3 (54g)
〔・塩	少量

昆布は、短時間でやわらかく煮える早煮昆布がおすすめです。
30分ほど水に浸して戻し、1cmの角切りにします。

手順

※豚肉にAで下味をつける。

※だいこんは、下ゆでする。

※こんにゃくは、ゆでてアク抜きをする。

※だしをとる。

★鍋に水を入れて沸騰させ、かつお節を入れて1分間火にかける。
火を消し、かつお節が沈んだら上ずみを静かにこす。

①鍋にサラダ油を入れ、豚肉、椎茸、こんにゃく、
にんじん、だいこんの順によく炒める。

②だし、Bを加え、沸騰したらアク、脂をとる。

③昆布、さつま揚げを加える。

④よく煮含める。

豚肉とだいこんのほか、たくさんの材料が入る旨煮です。
お好みで、昆布や椎茸のだしで作ってもおいしいですよ♪
だいこんは、火を止めて少しおいた方が、味が染みておい
しくなります。