

多賀正子さん

スパイシースペアリブ

<材料・6人分>

1月24日(火) 放送

・豚スペアリブ…12～15本

・黒こしょう…適量

・オリーブ油…大さじ1

・にんにく(厚めのスライス)…1コ

・ガラムマサラ…大さじ2

<A>

・しょうゆ…大さじ3

・砂糖…大さじ1

・みりん…大さじ2

・クレーン…1ワ

<作り方>

1. 豚スペアリブは常温に出しておき、黒こしょうをする。
2. フライパンにオリーブ油・にんにくを加え、弱火でじっくりと香りが出るまで炒め、いったんにんにくを取り出しておく。
3. (2)に(1)を並べ、フタをし弱火でじっくりと10分間くらい蒸し焼きにする。焼き色がついたら裏に返し、再び10分間くらい蒸し焼きにする。
4. (3)に(2)のにんにくを戻し入れ、ガラムマサラを全体に振りかけ、フタをしガラムマサラがなじむまで5分間くらい蒸し焼きにする。
5. (4)の肉がある程度縮み、骨が飛び出してきてしっかり火が通ったら、Aを加え、全体に味を絡ませる。器に盛り、クレーンをたっぷり添えて一緒にいただく。

