



【 おから豚（4人分） 】

◆ 材料

豚3枚肉のかたまり	500g
おから	200g
砂糖	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ3
梅酒	カップ2/3
水	700g
にんじん	1本
菜の花	1/2束
ゆで卵	3個

◆ 作り方

1. 油をひいていないフライパンで500gのかたまりの豚3枚肉を焼きます。表面がこんがりしたら取り出します。
2. 取り出したら熱湯をかけ、表面の脂を落とします。
【ひとくちメモ】
熱湯をかけることで余分な脂を落とします。焼いているのでうま味が逃げません。
3. 厚手の鍋に豚と200gのおからを入れます。
4. 700gの水、大さじ3の薄口しょうゆ、2/3カップの梅酒、大さじ1と1/2の砂糖を加えます。
【ひとくちメモ】
梅酒の甘みと酸味が味のアクセントになります。梅酒を入れることで豚肉がやわらかくなり、いたみにくくなります。
5. 1本分のにんじんの輪切りを入れます。
6. ふたをして1時間弱火で煮込みます。
7. その後ゆで卵を加え、ふたをあけたまま強火でさらに30分煮込み、水分をとばしていきます。
【ひとくちメモ】
おからがマッシュポテトくらいの堅さになるまで水分をとばします。
8. 豚肉を2cm幅の厚さに切り、おから、ゆで卵、にんじん、ゆでた菜の花を一緒に盛りつけます