



雲白肉（ウンパイロー）

ゆでた豚肉にきゅうりと薬味を添えて
甘辛いたれをかけた中国料理。

豚肉をおいしく食べるポイント

- 肉は少量の片栗粉をまぶすと、ゆでた時に硬くなりません。
- 肉をゆでる時は、ねぎ（食べない青い部分）を入れると肉の臭みを和らげてくれます。
- ゆでた肉は冷水にとり冷やさないこと。脂身が固まって味が落ちます。

材料：2人分（22cmフライパン）

豚肉の薄切り（ばら肉 or もも肉） ---- 150g	<たれ>
片栗粉（肉用） ----- 小さじ1	長ねぎ ----- 1/4本
ねぎの青い部分（肉用） ----- 1/2本分	生姜 ----- 1片
きゅうり ----- 1本	酢・しょうゆ ----- 各大さじ1
みょうが ----- 2個	砂糖・ごま油 ----- 各小さじ1
	豆板醤 ----- 小さじ1/2

作り方：

1. たれを作る。長ねぎと生姜はみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせる。
2. 豚肉は3cm長さ切り、片栗粉をまぶす。
フライパンに長ねぎの青い部分を入れて湯を沸かし、豚肉をゆでてザルに上げて水気を切る。
3. きゅうりを薄く切る。ピーラーかスライサーを使うときれいに薄切りにできる。
みょうがは薄切りにし、辛みがあるときは水にさらす。
4. 器に豚肉、きゅうり、みょうがを盛り、たれをかける。