



料理研究家 川上文代さん
「ちょっとリッチなフライパン煮込み」

●れんこんとごぼうと豚肉のビール煮

【材 料】(2人分)

● れんこん	: 150g	● ビール	: 350ml
● ごぼう	: 1 本	● しょうゆ・みりん	: 各大さじ1と 1/2
● 豚肩ロース肉(カレー用)	: 200g	● オリーブ油	: 大さじ1

【つくり方】

①れんこんはたわしできれいに洗い、皮つきのまま輪切りにする。ごぼうもたわしでこすり洗いしてから4cmの長さに切る。れんこんとごぼうを水にさらす。

ポイント豚肉は肩ロース肉のカレー用を使う。煮込みなので薄切りより食べ応えのあるブロックを。

②フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を入れて中火で焼く。表面に焼き色が付いたら、ごぼう、れんこんを加え、およそ2分、じっくりと炒め合わせる。

ポイント肉と肉の間をあけて焼くときれいにこんがり焼ける。

ポイントじっくり焼いてから煮込むことで香ばしさやコクが増し、肉はうまみが閉じ込められてふっくらする。

ポイント豚肩ロース肉は脂と赤みのバランスがよく、煮込み料理にぴったり。

③ビール、しょうゆ、みりんを加え、煮立ったらアクをとり、ふたをして15分間煮る。

ポイント麦芽100%のビールを使うとよりコクが出ておすすめ。ビールを加えることでたんぱく質が分解され、繊維が柔らかくなり、豚肉の臭みもとれる。