

●れんこんと豚バラの梅バター蒸し

【材 料】(2人分)

● 豚バラ肉(うす切り)	: 200g	● 水	: 大さじ 2
● 塩・こしょう	: 各少々	● しょうゆ	: 小さじ 1
● たまねぎ	: 1/2 個	● バター	: 10g
● れんこん	: 250g	● 梅干し	: 1 個
● 塩昆布	: 小さじ 2	● 青じそ	: 10枚
● 酒	: 大さじ 2		

【つくり方】

- ① 豚バラ肉を半分の長さに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② たまねぎを薄切りにする。
- ③ れんこんは小さめの乱切りにし、水に5分ほどさらしておく。
- ④ フライパンに野菜を広げる。下にたまねぎ、その上にレンコンをのせる。

ポイント れんこんは水分が出にくいので水分の多いたまねぎを一番下にして蒸す。そうすることで焦げ付きにくくなる。

- ⑤ ④の上に豚肉をところどころにのせる。
- ⑥ ⑤の上に塩昆布をまんべんなく散らし、酒、水、しょうゆを加える。
- ⑦ ⑥の上から、梅干し、バターをちぎり入れる。

ポイント 梅干とバターは小さくして、ところどころに散らす。

- ⑧ ふたをし、強めの中火にかけ1分間ほど蒸す。
- ⑨ 蒸気が出てきたら、弱めの中火にし、7~8分間ほど蒸す。
- ⑩ 最後に青じそをちぎって散らし、完成。

ポイント 青じそは切るよりもちぎった方が香りが出る。