

トウチーパイコー

## 豆鼓排骨

～ 豆鼓のコクが旨味の秘けつ ～

## 豚ロース肉の豆鼓煮込み

## 材 料（4人分）



## ◇ 材料

- ・豚ロース肉 400g
- ・長ネギ 1本
- ・白セロリ 1束

## ◇ 調味料

- ・豆鼓 大さじ 2杯半
- ・スープまたは水 300cc
- ・日本酒 大さじ 2杯
- ・砂糖 小さじ 1杯
- ・醤油 大さじ 3杯
- ・化学調味料 小さじ 1杯
- ・水溶き片栗粉 少々
- ・ゴマ油 適宜
- ・黒味噌 適宜

## 作り方

- ① 豚ロース肉は一口大に切り、(分量外の)醤油を少しまぶしてもみ込んで下味を付ける。
- ② 長ネギは4～5cm程度に切り、低温でキツネ色より少し濃い色になるまで揚げる。
- ③ ホワイトセロリは3～4cm程に切っておく。
- ④ 調味料を量り準備しておく。
- ⑤ (分量外の)油を熱し、豚肉の油通し(ご家庭ではしなくても良いです)をする。
- ⑥ フライパンを熱し、スープ他の調味料を入れ良く混ぜたら、豚肉と長ネギを入れ、5分程煮込む。
- ⑦ スープ、各調味料を入れ良く混ぜ合わせたら、揚げておいた豆腐と油通しをしておいた材料を入れて弱火で5分ほど煮込む。
- ⑧ スープが煮詰まり少なくなったら、火を止めて水溶き片栗粉をまわし入れて、再び火を付け、とろみがついたら仕上げのゴマ油を回しかけて盛り付け、ホワイトセロリを飾り出来上がりです。



## ◆ 尾形総調理長のワンポイントアドバイス

長ネギの油通しのかわりに、オーブンや魚用のグリルで焼いても良いです。また油通しも、ご家庭ではしなくて結構です。黒味噌のかわりに赤味噌、ホワイトセロリのかわりに三つ葉で代用出来ます。豆鼓の風味あるコクを味わってみて下さい。