

トウチーパイコー

豆鼓排骨

「豆鼓が味にコクが出る秘けつ!」

豚ロースの豆鼓煮込み



材料（4人分）

◇ 材料		◇ 調味料	
豚ロース (豚カツ用)	100gを4枚	豆鼓	大さじ 半分
長ネギ	1本	スープ	450cc
ホワイトセロリの葉	適宜	酒	大さじ 2杯
水菜(飾り用)	適宜	醤油	大さじ 3杯
		砂糖	大さじ 半分
		化学調味料	適量
		水溶き片栗粉	適量
		ゴマ油	適量

作り方

- ① 調味料を量っておく(豆鼓・ゴマ油以外をスープに混ぜておいてもよい)。
- ② 豚肉は3cm幅に切り、ボールに分量の1/3程の醤油と入れてもみこむ。
- ③ 長ネギは斜め切り、セロリの葉はみじん切り、水菜は一口サイズに切っておく。
- ④ 熱した鍋に分量外のサラダ油を入れて、長ネギに焼き色がつくまで炒め、取り出しておく。
- ⑤ 分量外のサラダ油を高温に熱し豚肉をさっと揚げ、油通しをする。
- ⑥ フライパンを強火で熱し、サラダ油をしいて豆鼓を香りがたつまで炒め、セロリの葉をさっと炒める。
- ⑦ ⑥にスープと調味料(ゴマ油以外)を入れて沸騰したら⑤の豚肉を入れ、落としふたをして5〜7分ほど煮込む。
- ⑧ ④の長ネギを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油を回し入れて風味つけをする。
- ⑨ 皿に盛りつけ、上に刻んだ水菜をのせて出来上がりです。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

豚肉の下ごしは醤油のみで粉はつけません。煮込む際にスープが濁ってくるからです。セロリの葉はなくてもいいですが、あった方が味にアクセントがつけます。豆鼓で味付けに深みが増すので、夏バテで食欲がない時にもオススメのレシピです。