

田村弘子の とっておき!

今月のレシピ

豚ばら肉と大根の中国風煮込み

JAあきた北カルチャー講座
料理コース講師/料理研究家



◆材料◆

豚ばら肉(薄切り)…500g
ダイコン……………1/2本
干しシイタケ……………5枚
ネギ……………3本
生揚げ……………3枚
しょうが……………1片
A { スープ……………4カップ
しょう油……………1/2カップ
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ4
ゆで卵……………4個
片栗粉
揚げ油

◆作り方◆

- ①ばら肉は6～7cm幅に切って、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして油通しする。
- ②ダイコンは皮をむき2cm厚さに切り、干しシイタケはもどして3つか4つに切っておく。
- ③卵は固ゆでして殻をむく。
- ④ネギは斜め切り、しょうがは薄切りにする。生揚げは油抜きをして乱切りにする。
- ⑤厚手の鍋に半量のネギ、肉、生揚げ、ダイコン、シイタケ、しょうがを並べ、次に残りの具材を入れ、2層にして、Aを加えて火にかける。
- ⑥沸騰直前にアクをとり、蓋をしてゆっくり煮る。
- ⑦ダイコンに竹串がすうっと楽に通るようになったら、卵が色づくまで煮る。(汁がなくなったら、お湯をたして煮込む)
- ⑧大皿に盛り、卵をくし形に切り、飾る。

ポイント

- ★①で豚ばら肉を油通しすることや、⑥でゆっくりと煮ることでおいしく出来上がります。
- ★スープは、干しシイタケのもどし汁に鶏ガラスープの素を加えて作ります。

川 柳

大館の歴史をきざむ アメッコ市 伊藤 慶子
かわり玉舌でころがし 虹の色 越前 あや子
雨だれが凍りガラスに 花模様 小畑 恵子
猛吹雪 主婦の腕前 工夫飯 佐々木 キサ
配偶者 扶養の義理で ビターチョコ 花田 栄子
アスリート 負けず嫌いが 幸を呼ぶ 本多 富見子
注射もし 飴も食べたし 風邪は来ぬ 三浦 光子
講師 銀盤に 結弦復活 四回転 加藤 一行

絵手紙



蛇川 志津子

手芸



餅で作る鮭のペンケース