

豚肉の治部煮風

～ 郷土料理も手軽に食卓へ ～



1人分 193kcal
塩分 1.1g

材 料 (4人分)

| | | |
|-------------|----------------|----------------|
| 豚ロース肉 (薄切り) | 200g | |
| 片栗粉 | 大さじ1と1/2 (14g) | |
| 焼き豆腐 | 120g | |
| かぶ (葉つき) | 小3個 (270g) | |
| 干しいたけ | 4枚 (16g) | |
| だし汁 | 2カップ (400mL) | |
| A { | 酒 | 大さじ1と1/2 (23g) |
| | みりん | 大さじ1と1/2 (27g) |
| | しょうゆ | 大さじ1と1/2 (27g) |
| | 砂糖 | 小さじ1 (3g) |
| | しょうが汁 | 小さじ1 (5g) |

作り方

1. 干しいたけは、もどして軸を取る。
2. 豚肉は1枚を半分に切る。
かぶは葉を切り、皮をむいて縦4つ割りにする。葉は、きれいな部分をたっぷりの熱湯でサッとゆで、水にとりアク抜きし、水気を絞り、4センチ長さに切る。
3. 焼き豆腐は厚みと幅を各々半分にし、端から3～4センチ長さに切る。
4. 鍋にだし汁を入れ、②のかぶとしいたけを加え火にかける。煮立ったら火を弱め、ふたをして5分位煮て、かぶとしいたけをいったん取り出す。
5. ②の豚肉は煮る直前に、片栗粉を茶こしに入れ全体にまぶす。④の鍋にAを加え、煮立ったら肉の1/3量を1枚ずつ広げながら加える。肉の色が変わったらいったん取り出し、残りの肉も同様に火を通す。
6. 鍋に肉を戻し入れ、③の焼き豆腐を加え、④のかぶ、しいたけを戻し入れ、落しぶたをして5分ほど煮る。
②のかぶの葉を加えてひと煮立ちしたら、火を止め、器に盛る。