

2021年

1月

11日 放送分



ももちゃんの桃豚クッキング♡

熱の入れ方が難しいローストポークも、炊飯器にお任せで簡単に作れます。出来上がりをスライスしてごはんのにせ、丼ぶりどうぞ。甘辛のタレに松館しぼり大根のピリッとした辛さがポイントです。作りおきができるので、とても便利ですよ。

第13回

桃豚ローストポーク丼 ★松館しぼり大根添え



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《3人分》

- 桃豚肩ロースブロック …………… 300g
- 塩 …………… 小さじ 1/2
- 粗挽きこしょう …………… 小さじ 1/2
- サラダ油 …………… 小さじ 2
- ★しょうゆ …………… 大さじ 3
- ★酒 …………… 大さじ 2
- ★みりん …………… 大さじ 2
- ★はちみつ …………… 小さじ 1・1/2
- ★酢 …………… 小さじ 1・1/2
- ★にんにくすりおろし …… 小さじ 1/3
- ★しょうがすりおろし …… 小さじ 1/3
- ごはん …………… 3杯分
- 松館しぼり大根すりおろし …… 適量
- 豆苗 …………… 適量
- 粗挽きこしょう …………… 適量

作り方

- ①桃豚は室温に戻しておく。フォークを刺して数か所穴を開け、塩、粗挽きこしょうを全体にすりこむ。
- ②フライパンにサラダ油をひいて熱し、強火で桃豚全体にこんがり焼き目をつける。この時湯を沸かしておく。
- ③★を混ぜ合わせ、桃豚と一緒に保存用のジッパー付きポリ袋に入れ、空気を抜いて閉じる。(ポリ袋の強度が不安な場合は2枚重ねる。)
- ④炊飯器に③を袋ごと入れ、ひたひたに浸かる位まで湯を注ぐ。お皿で落とし蓋をして浮かさない状態にし、蓋を閉めて保温状態で60分おく。
- ⑤袋を取り出し、そのままおく。粗熱がとれたら漬け汁だけ鍋に入れて火にかけ、半量になるまで煮詰める。
- ⑥器にごはんを盛り、スライスした桃豚をのせて⑤をかける。豆苗、松館しぼり大根を添えて粗挽きこしょうをふる。



ポイント

*炊飯器に桃豚を入れる際は、ポリ袋の空気を抜いて落とし蓋をし、湯にしっかり浸かるようにする。

パークランドグループ