

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.48～



▲バックナンバーはこちら

食生活改善推進員(通称：食改さん)によるレシピの紹介コーナーです。

チャーシュー



【材料】

豚ももかたまり肉(300g) 6つ	酒…………… 500ml
濃口醤油…………… 1ℓ	三温糖…………… 500g
本みりん…………… 1ℓ	にんにく(お好み)1かけ

【下準備】

- ・調味料とにんにく(スライス)を鍋に入れて煮詰める。
煮詰めた後1晩寝かせる。
- ※火にかける前に、鍋底にたまった砂糖をよく混ぜる。

調味料
の割合

醤油 : みりん : 酒 : 砂糖
2 : 2 : 1 : 1

【作り方】

- ①鍋に肉を入れ、浸るくらいの水と重曹を加える。
(水300mlに対して重曹小さじ1)
- ②①の鍋を火にかけ、沸騰してから弱火で15～20分茹でる。途中、アクが出たら取る。
- ③流水で肉のぬめりを取り、下準備したタレに肉のみを移す。火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして弱火で20分煮る。
- ④火を止め、タレにつけたまま1晩漬けておく。