

2016年5月22日・6月26日

FUKUDA 'キッチンVOL. 21 A&Bレシピ

■豚角煮

◎材料(四人前)

○豚バラ肉(ブロック)	400~500g
○合せ汁 400g	
・生姜スライス	20g
・水	800cc
・鳥スープの素	大サジ 2
・醤油	60cc
・味醂	80cc
・酒	50cc
・砂糖	大サジ 3+3

◎作り方

- ① 肉を4等分に切り、フライパンにて表面をきつね色に焼き、砂糖大サジ3杯でカラメルを作り、肉にからめます。
- ② 圧力鍋に合せ汁、焼いた肉を入れ、強火で煮立て、おもりが動き出したら、火を弱めて20分煮る。火を止めて10~15分おく。
- ③ ふたを取り、竹串で肉を刺し、すっと通れば良い。通りが悪ければ再度10分ほど火にかける。
- ④ 圧力をかけず、火にかけ砂糖大サジ3杯を入れ煮詰め味をととのえる。



## ■厚揚げと隠元、蚕豆(そらまめ)の煮物

### ◎材料(四人前)

○厚揚げ	2枚
○隠元	10本
○蚕豆(そらまめ)	20~30ヶ
○合せ汁	
・出し汁	500cc
・味噌	100cc
・醤油	50cc

### ◎作り方

- ① 隠元は色よく塩茹でにし、3cm位に切っておきます。
- ② 蚕豆は茹で皮をむいておきます。
- ③ 厚揚げ、熱湯を掛け油抜きをして、8等分に切ります。
- ④ 出し汁に入れ、含め煮とし味を含ませませす。
- ⑤ 再度火にかけ、隠元、蚕豆を加え温め器に盛り付けませす。



## ■トマト釜素麺射入り

### ◎材料(四人前)

○トマト(中玉)	4ヶ
○素麺	40g
○オクラ	4本
○玉葱みじん切り	50g
○ゼリー汁	
・素麺汁	500cc
・粉ゼリー	5g
○素麺汁	
・出し汁	150cc
・味醂	30cc
・うす口醤油	30cc

### ◎作り方

- ① トマトの皮を湯むきにし、ヘタの方を輪切りにし、中をくりぬき釜にします。中身等は小角に切っておきます。
- ② 素麺は茹でておきます。
- ③ 素麺の汁にゼリーを溶し、冷やし素麺をくぐらせ、トマト釜に入れ冷蔵庫で冷やします。
- ④ オクラは、種を取り色よく茹で小口に切ります。
- ⑤ 冷したトマトが固まったら、6等分に切り器に盛り、切ったトマト、オクラ、玉葱を添え、汁をはります。

以上

### メモ欄