

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す。
- ⑤ 再度火にかけ、隠元、蚕豆を加え温め器に盛り付けます。



## ■トマト釜素麺射入み

### ◎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