



豚バラ肉の梅だれ蒸し

バラ肉はカットの仕方にひと工夫すると、脂が溶け出しやすく、短時間の加熱でやわらかく仕上がります。梅の風味がご飯によく合う一品です。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

斜めにカットすることで火が通りやすくなります



POINT 2

よくもみ込むと味が染み込み、お肉もやわらかくなります



POINT 3

蒸し器の代わりにフライパンでも OK。使う皿は磁器のものを使用しましょう

〈材料 (2人分)〉

- 豚バラ肉 1/2本 (200g)
- ネギ 1/4本
- 貝割れダイコン 1/4パック

タレ

- 梅干し 2個
- ショウガすりおろし 1片分
- しょうゆ 大さじ1/2
- みそ 大さじ1
- 酒 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2

〈作り方〉

- ① 豚バラ肉は斜めに1cm幅にカットする (Point1)
- ② ボウルにタレの材料を入れて混ぜ、①をもみ込んで15分置く (Point2)
- ③ ②を皿に並べて湯気の上がった蒸し器 (Point3) に入れて中火で20分蒸す
- ④ ネギは白い部分を細切りにして、水にさらす
- ⑤ ④の水気を切って貝割れダイコンと混ぜたら、蒸し上がった③の上に盛る