



お茶香るゆで豚

前日に茶葉と酒に漬け込んでおけば
あとは30~40分煮るだけの簡単レシピ。
ふわっと広がるお茶の香りが食をそそります。



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

しっかり漬け込むことで、
茶葉の色と香りが豚肉に
しみ込みます



POINT 2

沸騰すると茶葉の香りが
飛んでしまうので、直前
に火を弱めましょう



POINT 3

スライスして煮汁につけて
おけば、いっそう味がし
み込みます

〈材料（4人分）〉

- 豚バラ肉（ブロック） 300g
- 塩 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 茶葉 漬け込み用 小さじ2
煮込み用 大さじ2
- 酒 大さじ1
- オリーブオイル 小さじ1
- レタス、プチトマト 適宜

A

- 軽く煎った茶葉、塩、
オリーブオイル 各適量

〈作り方〉

1. 豚バラ肉の両面に塩、砂糖をすりこむ。ジッパー付きの袋に豚肉を入れ、茶葉、酒を加え冷蔵庫で半日（6時間以上）漬け込む（Point1）
2. 鍋にオリーブオイルを入れて中火で温めてから、(1)の全面に焼き色をつける。鍋の中の、余分な油はキッチンペーパーで拭き取る
3. 豚肉が隠れるくらいの水とパックに入れた茶葉を入れ、沸騰直前で弱火にし30~40分煮る（Point2）
4. (3)のあら熱を取ってスライスし、レタス、プチトマトと一緒に器に盛りつけ、Aを混ぜてかける

※あまった豚肉は煮汁につけておくのがおすすめです（Point3）