



## おろしれんこんと塩豚の とろみスープ

豚肉とれんこんの素材を活かす  
シンプルな味付けと  
とろみスープで美味しさアップ



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

できれば1晩寝かせると  
塩味が豚バラ肉にしみ込  
んで旨みがアップします



#### POINT 2

熱を加えることで、とろ  
みが出てきます。れんこ  
んの種類や時期によって  
とろみが十分つかないこ  
ともあるので、その際は  
片栗粉を適宜加えましょ  
う

### 〈材料 (2~3人分)〉

- 豚バラ肉 (塊) 200g
- 塩 小さじ2/3
- れんこん 200g
- 三つ葉 1束
- だし 600ml
- 酒 大さじ2
- 醤油 小さじ2
- 黒こしょう (粗挽き) 適量

### 〈作り方〉

1. 塩豚を作る。豚バラ肉に塩をすり込んでラップで包み、冷蔵庫で寝かせる (point1)
2. 1の塩豚を3mm厚にスライスする。れんこんはすりおろす。三つ葉はざく切りにする
3. 鍋に油を引かずに2の塩豚を入れて弱火でゆっくりと加熱し、全体に色が変わったら油を拭き取る
4. 3にだしと酒、醤油を加えて蓋をして10分煮たら、2のすりおろしたれんこんを加え、とろみがつくまで加熱する (point2)
5. 器に盛り付けて三つ葉をのせ、黒こしょうを加える