



季節で検索

ハッピーレシピ辞典



みずなと豚肉のいため煮・・・豚肉のおいしさを引き出します。



材料(4人分)

みずな	1束
豚薄切り肉	150g
サラダ油	大さじ1
▼煮汁▼	
だし	1カップ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2

【下準備】

※だしをとっておく。

- 1 みずなは株の裏側に包丁で十文字の切りめを入れ、1株を4つに分ける。これを水の中でいねいに洗って砂などを洗い流し、水けをきって長さ3～4cmに切りそろえる。
- 2 豚肉は長さ3～4cmに切る。
- 3 煮汁の材料を合わせる。
- 4 なべにサラダ油大さじ1を熱して2の豚肉を入れ、強火で肉の色が変わるまでいためて1のみずなを加え、強火でサッといためて3の煮汁を注ぐ。煮立ったら、中火にしてアクをすくい取り、木じゃくしで混ぜながら、1～2分煮て火からおろし、器に盛りつけてすすめる。

【コツ】

・みずなは歯切れのよさを残すため、いためすぎないこと。また、煮汁を加えてからは、煮すぎないようにします。

【メモ】

・<みずなのからしじょうゆあえ>もおいしく食べられます。この場合、みずなは熱湯でサッとゆでてざるに上げて冷まし、長さ3～4cmに切りそろえます。これを練りがらし小さじ1をしょうゆ大さじ2でのばしたからしじょうゆであえます。