

チャーシュー丼

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ2年

小沼 勇貴

〈校内レシピコンテスト 4位〉

アピールポイント

チャーシューのジューシーさや肉々しさを味わってください。甘めのタレがご飯に合います。

使用した岩手県産の食材

にんにく、レタス、ハチミツ

先生からのコメント

家庭でも鍋一つで作れ、大人から子供まで大好きな甘辛いタレをかけていただく。肉の味、食感、ボリュームともに満足な一品です

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 1,000円》

豚バラブロック	400g	ご飯	適量
長ねぎ	1本	白ごま	適量
しょうが	1片	レタス	1/4玉
にんにく	2片	スリムねぎ	2本
A 酒	100ml	千切り唐辛子	適量
水	900ml		
B 醤油	大さじ3		
はちみつ	大さじ3		
オイスターソース	大さじ1		

作り方

1. 長ねぎの青い部分を5cm幅に切り、しょうがを薄切りにする。にんにくは皮を取り、包丁の腹で軽くつぶす。
2. 豚バラブロックは厚ければ、片方の端が繋がったまま同じ厚さになるよう開き、タコ糸で円柱になるよう巻く。その後、フォークで数か所穴を開ける。
3. 2の表面全体に焼き色が付くよう、フライパンで焼く。
4. 1・A・3を鍋に入れ強火で熱し、沸騰したら弱火にし、蓋をして1時間半～2時間ほど煮込む。
5. 肉を取り出し、茹で汁を煮詰め、100mlほど取っておく。
6. フライパンにBと5の茹で汁、肉を入れ、汁気がなくなりとろみがつくまで肉の表面にかけながら煮詰める。
7. 肉をスライスし、レタスを5mm幅に切り、ねぎは白髪ねぎに、スリムねぎは小口切りにする。
8. 器にご飯・レタス・チャーシュー・白髪ねぎ・千切り唐辛子・スリムねぎ・白ごまを盛り付け完成。