

レシピ紹介 * 豚大根



【材料：4人分】

- ・ 豚肉（薄切り）…120 g
- ・ 大根…中1/5本（厚めのいちよう切り）
- ・ 糸こんにゃく…50 g

（調味料）

- ・ 砂糖, みりん, 味噌…各大さじ1
- ・ 醤油…小さじ1
- ・ 水溶き片栗粉…適量

【作り方】

1. 豚肉と糸こんにゃくは食べやすい大きさに切ります。
大根は5分下茹でしておきます。
2. 材料を鍋に入れて調味料を加えます。
水をひたひたくらい入れ落し蓋をして加熱します。
沸騰したら中火にし20分ほど煮ます。
（煮汁が煮詰まり半分くらいになる）
3. 片栗粉を加えとろみをつけます。

材料はシンプルですが、豚肉の旨みが大根によく染み込んだ一品です。大根は部位によって味が変わります。葉は浅漬けや炒め物、葉に近い上部は甘みがあるのでサラダや大根おろし、真ん中は程よいかたさで煮物向き、下部は辛みがあり炒め物や汁物向きです。