

本格的な黒酢豚 古老肉 (グウラウオウ)

○材料(6 個分)

豚肩ロース	300~400 g
玉ねぎ	半個
人参	1 本
赤パプリカ	1 個
ピーマン	2 個
白ネギみじん切り	大さじ 1
生姜みじん切り	小さじ 1
○豚肉の下味	
塩	小さじ半分
胡椒	適量
砂糖	小さじ 1/4
酒	大さじ 1
水	大さじ 2
卵	1 個
片栗粉 小麦粉	各大さじ 3 程度
○黒酢あん	
鎮江香酢 (黒酢)	75 c c
酢	50 c c
水	90 c c
砂糖	55 g
醤油	25 g
老抽	25 g
はちみつ	15 g
五香粉	少々
水溶きカタクリ	大さじ 2 程度
胡麻油	適量

○作り方

1. 豚肩ロースは 2.5 cm 角くらいに切りそろえる。
玉ねぎはくし切り、にんじんは小さめの乱切り、赤パプリカ、ピーマンも人参と同じくらいの大きさの乱切りしておく。
白ネギ、ショウガはみじん切りしておく。
黒酢あんの材料はよく混ぜておく。
2. 豚肉に下味をよくもみこみ、15 分程度置いておく。
3. 鍋に油を熱し、にんじんを入れて 7 分程度火が通ったら赤パプリカ、ピーマンも入れて油通しする。(油の量は揚げ物程度に)
4. ②の豚肉に片栗粉、小麦粉のミックス粉をつけ、次に卵をつけ再度ミックス粉をつけ、180 度程度で表面がカリッとするまで揚げる。
5. ④の油をあけたら (少し油を残しておく。) 白ネギ、生姜、玉ねぎを炒め、少し透明感が出たら黒酢あんの材料を入れ、沸騰したら水溶きカタクリでとろみをつける。
そこに②の豚肉、にんじんを戻し入れ、少し煮たら赤パプリカ、ピーマンも入れ、火を止める。ごま油を適量かけて完成。

オレンジの薄切り、白髪ねぎ、青梗菜などを添えるときれいです。

