

## 豚肉の塩糍肉じゃが

### ○ 材料(6人分)

豚バラブロック	300g
ごま油	大さじ1
ジャガイモ	250g (中3個)
玉ねぎ	1個 (200g)
白ネギ	1本
しらたき	6個
プチトマト	6個
きぬさや (インゲン、アスパラなどでも)	12枚

青ネギ

### ○ 煮汁

和だし (パックだし)	500cc
塩糍	大さじ1
うす口醤油	小さじ2
みりん	大さじ1
塩	適量

山椒 Or 柚子胡椒 適量

5ミリ厚さくらいに切りそろえ、直前に軽く塩する

皮をむいて4等分→水にさらす

繊維に添って櫛切り

4.5センチの長さに切り軽く切り込みをいれる

砂糖で揉む

湯剥き

塩ゆでしておく } 同じ湯でできます

みじん切りにする

### ○ 作りかた

1. フライパン (深さのあるものが望ましい) に小さじ1程度の油 (分量外) を熱し、軽く塩をした豚バラブロックを両面焼く。焼けたらざるに上げて流水で表面の油を洗い流し、キッチンペーパーで拭いてバットにあげておく。  
→焼き目がしっかりついたほうがおいしいです。
2. ①のフライパンにごま油を熱し、ジャガイモ、白ネギに焼き目がつくくらい焼いたら玉ねぎを加え塩少々 (分量外) をして軽く炒める。
3. ②に①、だし、塩糍、うす口醤油、みりんを加え落とし蓋をして5分煮る。しらたきを加えてさらに10分煮る。→ここで一度完全に冷ましたほうが味がしみこみます。
4. 食べる直前にプチトマト、きぬさやを加えて温める。
5. 盛りつけていカイワレ大根、山椒か柚子胡椒を振りかけていただく。

