



台所

コトコト



おつまみやおかずだけでなく、
ホームパーティにも！
みんな大好き
柔らかチャーシュー★

さて！！いよいよビールが旨くなる季節が到来しました。ビールのつまみといえば私はチャーシュー。お酒のあてだけではなく、ご飯のお供として子供たちも大好きです。スーパーで豚のかたまりが安かったら、意外なまでにお手軽ですから、是非お試しください。

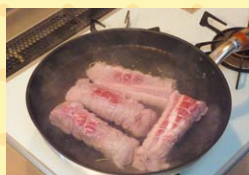
お家でもできる！簡単お手軽！！本格手作りチャーシュー

材 料【4 人分】

豚肩ロースブロック500 g
※バラ肉でもOK
ニンニク・ショウガすりおろし ...適宜
※チューブのものでOK
塩・コショウ少々
ごま油大さじ1
しょうゆ150cc
水100cc
酒75cc
みりん25cc
A オイスターソース35cc
砂糖大さじ1
ねぎの青い部分2本分
ニンニク4かけ
ショウガ15g

③

臭みを取るために、さっと湯通しします。



②

形が崩れないようにタコ糸で縛ります。



①

味が染み込みやすいように豚ブロック肉を竹串で数か所刺します。



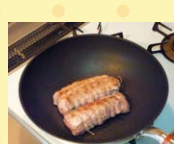
⑥

圧力鍋に⑤の肉とAをすべて入れ、フタをして加熱加圧5分後、自然にピンが下がるまで放置してください。



⑤

フライパンにごま油をひき、表面にまんべんなく焦げ目がつくように回し焼きます。※焼き目を付けず直接煮ても大丈夫ですが、表面を焼くことでうま味が閉じ込められ、ジューシーになります。



④

軽く塩コショウをした後に、んにくとショウガのすりおろしをまんべんなく塗りこみます。



⑨

半日以上煮汁に漬けて、温めなおせば出来上がり！お好みで白髪ねぎやからしを添えてお召上がりください。※冷めた煮汁にゆで卵を1日漬けておけば煮卵ができます。※お好みで「八角」を入れると本格的な味に。

⑦

フタを開け、肉をひっくり返して再度5分加熱加圧してください。※圧力鍋が無い方は、弱火で60分ほど煮込んで下さい。

⑧

自然冷却して、余分な脂が固まってきたら取り除きます。

チャーシューを
スライスしたものと
煮卵をご飯にのけて、
煮汁をかければ
絶品チャーシュー丼の
出来上がり！

