

Vol.9 バリエーション豊富！ゆで豚いろいろ

ゆで豚とキャベツのおひたし



【材料 4 人分】

豚バラスライス	200g	だしの素	適宜
キャベツ	5~6 枚	しょうゆ	大さじ 1
カツオ節(大きめ)	適宜	塩	ひとつり

1. なべに湯を沸かし、豚肉をゆでてザルに取る。
同じなべで、キャベツもゆでてザルに取る。
2. キャベツのあら熱がとれたら、1.5 cmくらいに切り、しっかりしぼる
3. ボールで、豚肉、キャベツ、調味料をざっと混ぜ、カツオ節をのせる。



ゆで豚の彩りカルパッチョ



【材料 4 人分】

豚スライス	200g	オリーブオイル	大さじ 6
トマト	1 個	にんにく	2 かけ
きゅうり	1 本	米酢※	大さじ 4
パプリカ	1/2 個	塩	少々
		コショウ	少々(多めがおいしい)
		レモン汁	少々

※酢は、穀物酢より米酢の方がツンとこなくて
まろやかです。

1. フライパンにオリーブオイルと、スライスしたにんにくを入れてから、
火にかけ、弱火で焦がさないように炒める。
2. 冷めたら、他の調味料をあわせ、よく混ぜる。
3. ボール又はタッパーに、千切りにした野菜を入れ、②のタレを入れ、冷蔵庫でなじませておく。
4. なべにお湯を沸かし、豚肉をゆで、ザルにとる。
5. 豚肉が冷めたら、すべて和える。



ゆで豚の味噌マヨネーズ



【材料 4 人分】

豚スライス	200g	酒	大さじ 1
わかめ	30g	ゴマ油	大さじ 1
長いも	130g(8cm 位)	マヨネーズ	大さじ 5
		味噌	大さじ 1
		昆布茶(粉末)	大さじ 1

1. 豚肉に酒とゴマ油を、もみこんでおく。
2. わかめは、食べやすい大きさに切り、さっとゆでて、冷ましておく。
3. 長いもは、1cm 四方のサイコロ状に切る。
4. なべで、①の豚肉をゆでて、ザルに取る。
5. 味噌を練って軟らかくしたところへマヨネーズ、昆布茶を混ぜ、タレを作る。
6. 食べる直前に、タレをかける。

