

【材料 4人分】

豚ローステキカツ	4枚(360g)
調味料 A	
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
砂糖	大さじ 1 と 1/2
オイスターソース	大さじ 1
酒	大さじ 1 と 1/3
ゴマ油	小さじ 1
塩、コショウ	適量
八角(あれば)	1粒
ネギ	10センチ位
ショウガ	1かけ
つけあわせ用白髪ネギ	適量



【作り方】

1. お肉は、脂と筋に切り込みを入れ、包丁の背で少したたき、食べやすい大きさに切る。
2. ビニール袋に、お肉と調味料 A を入れ、袋の上からよくもみ込んで、20~30分おく。

八角には、独特の甘さがあり、かなり香り高いので本格的に仕上がります。  
喉の炎症を抑え、冷え性の緩和・新陳代謝の活性化を促す効果もあるそうです。



3. フライパンにサラダ油をひき、②のお肉だけ取り出し、水気をキッチンペーパーで拭いてから、表面だけに焼き目をつける。

水気がついたままだと、はねて熱いですよ！



4. そこへ水 1 カップ、②のつけ汁、ぶつ切りのネギ、薄切りのショウガを入れ、煮立ったら弱火で 10 分ほど煮る。
5. 火を止め、煮汁のまま冷ます。
6. 食べるときに、煮汁だけを煮詰めて、盛り付けた上からまわしかける。
7. 白髪ネギを添えて、出来上がり。

