

郷土料理教室レシピ

豚三枚肉の煮つけ（実習）

●材料● 4～5人分

- (a) { 豚三枚肉・・・・・・・・・・600g
かつおだし・・・・・・・・1/2カップ
泡盛・・・・・・・・・・3/4カップ
- (b) { 砂糖・・・・・・・・・・1/2カップ
しょうゆ・・・・・・・・1/2カップ



《作り方》

- ① 豚肉の皮目に熱湯をかけ、包丁で皮目の汚れをこそげとる
- ② 大きい鍋にたっぷりの水と豚肉を入れ火にかけ、約1時間30分くらいやわらかくゆで、1cm幅の7.5cm長さ（重箱の横の約1/3の長さに切る）
- ③ 鍋に（a）の調味料を煮立て、（b）の調味料を入れ、その中に②の三枚肉を入れ、落とし蓋をし、つや良くなるまで煮る。

※重箱用の豚肉は、三枚肉が形よくつめやすいです。

豚肉は赤身を使ってもよいのですが、法事の場合は三枚肉が使われます。一般的に豚三枚肉は、皮目を上に盛り付けますが、地域によっては、赤身が上で若い法事の時などに皮目を上に盛る場合もあります。

参照：「安田ゆう子の料理・沖縄料理」

郷土料理教室レシピ

アロエのお汁 ～白みそ仕立て～（実習）

●材料●4人分

アロエベラ（正味）・・・20g
だし汁・・・・・・・・・・4カップ
豚ばら肉（薄切り）・・・40g
人参・・・・・・・・・・30g
しいたけ・・・・・・・・・・1枚
白みそ（甘口）・・・・・・80g
カステラカマボコ・・・・40g
青ねぎ・・・・・・・・・・2本

《作り方》

- ① 豚ばら肉 → せん切り
- ② 人参 → 4～5cm長さのせん切り
- ③ しいたけ → 水にもどしてせん切り
- ④ カステラカマボコ → せん切り

※①～④の材料はなるべく細かく切ります

- ⑤ だし汁を火にかけ豚肉、人参、しいたけ、アロエを入れ沸騰したら火を弱め4～5分煮込み、みそを溶き入れカマボコを入れ、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑥ 器に注ぎ入れ小口切りの青ねぎを散らす。

