

# 煮 豚

## 材料

豚肩ロースのかたまり肉	400g~500g	2本
しょうが（薄切り）		1かけ
ニンニク（皮をむきつぶす）		1かけ
長ネギ（青い部分）		適量

A	しょうゆ	250ml
	酒	2/3カップ
	砂糖	大さじ2



## 作り方

- ① 鍋に水と A、しょうが、ニンニク、長ネギ、豚肉を入れ、中火にかける。  
※水からが鉄則…沸騰した湯に肉を入れると固く締まり、保水性が弱くなって水分やうまみが外に出てしまう。
- ② 沸いてきたらアクをとる。
- ③ 表面が静かに波立つ程度のごく弱火にし、ふたをずらしてのせ、約40分加熱する。途中で一度肉の上下を返す。  
※フタをずらしてのせる…ふたをすると煮汁が沸騰して、噴きこぼれや肉がかたくなる原因に。またふたをしないと煮汁が蒸発してしまう。  
※コツは、決して煮立たせないこと。煮汁の表面がゆらゆらするくらいごく弱火を保つこと。
- ④ 火を止めてふたをして、20分以上そのままにおき冷ます。

## 保存期間

冷蔵庫、冷凍庫で保存する時は、煮豚のタコ糸を取って煮汁と一緒に保存容器に入れる。冷蔵で4日、冷凍で約1か月保存できる。

## 煮汁の活用

大根の煮物、さつまいもの煮物、しみしみ味卵など。

## Memo

