

ポークジンジャー ふきソース

ふきの風味の生姜焼きです



材料 (4人分)

豚ロース厚切り	……	300g
塩	……	少々
こしょう	……	少々
片栗粉	……	適量
なたね油	……	大さじ1
ふき	……	2本
玉ねぎ	……	1/2個
〈ソース〉	……	20g
玉ねぎ	……	1/2個
酒	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1
砂糖	……	小さじ1
おろししょうが	……	小さじ1/2

作り方

- 1 豚ロース肉は、幅2cm程度に切り、塩、こしょうをふり、片栗粉を両面につける。玉ねぎ1/2個は薄切りにする。
- 2 ふきはまな板の上におき、大さじ1ほどの塩をふりかける。両手でふきどうしをこすりあわせるようにして板ずりをする。湯を沸かして塩がついたままふきを3分程度ゆでる。ゆで上がると氷水に入れて冷えたら、食べやすい長さに切る。
- 3 ソースを作る。玉ねぎ1/2個をすりおろし、ボウルに入れる。酒、みりん、砂糖、しょうがを加え混ぜておく。
- 4 フライパンに油を入れ、1の両面に焼き色をつけ取り出す。フライパンの余分な油を取り除き、玉ねぎ、ふきを炒める。
ふきがしんなりしたら、豚肉を再び入れ、ソースを絡め、蓋をして弱火で2-3分蒸し焼きにする。器に盛り付ける。
・新玉ねぎを使うと甘みが増します。