

料理レシピ No.10

# いのしし肉の角煮

## 〈材料〉5人分

- 猪肉(背ロースブロック)…400g
- おから……………200g
- 水……………2000cc
- ネギ(白い部分)
- マスタード(つけあわせ用野菜)

## 〈タレ〉

- 清酒……………250cc
- みりん……………250cc
- 赤ワイン……………300cc
- 砂糖……………300g
- 濃口醤油……………200cc
- 刺身用タマリ醤油…30cc



## 〈作り方〉

- ① いのしし肉を80gの四角にカットし、タコ糸で十文字にしばりフライパンでしっかりと焼き目をつける。これを水とおからといっしょに煮る(臭み取り)。竹串が通るくらい柔らかくなったら湯からあげて冷まし、後で水でおからを洗い流す。
- ② タレは清酒とみりんを一緒に入れて煮切った物に、残りの調味料を入れて火にかけてながら混ぜ合わせる。
- ③ このタレにさきほどのいのしし肉をいれ、クッキングシートを落とし蓋にして60～90分、弱火で煮る。脂が多く浮くのでリードなどで取り除く。
- ④ 食べやすい大きさにカットし、細く切った白髪ネギと、マスタード、その他野菜を添えて、器に盛付ける。

**吉備高原リゾートホテル**

加賀郡吉備中央町吉川4860-6 ☎0866-56-7170