

令和4年度上津江公民館 料理教室 第2講 (R5/3/16)

レシピ

★猪大根 (ししだいこん)

材 料

猪肉 (バラ肉) …	300 g
大根 …	30 cm
生姜 …	一片
★だし汁	
水	20
酒	1
砂糖	1
みりん	1
薄口又は濃口醤油	1
和風だしの素	少々

作り方♪

- ① 猪肉を一口大に切って、ボールに入れ、それに日本酒を加えて10分位ひたす。
- ② 大根は2cm位の輪切り又は半月に切って、面取りをする。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら塩を少々入れて大根を5分位下茹でする。～ 大根をザルにあげて水洗いをする。
- ④ 猪肉も同じ鍋で5分位下茹ですて、ザルにあげて水洗いする。
- ⑤ 別の鍋に大根、猪肉、生姜、だし汁を入れ、クッキングシートで落とし蓋をして、だし汁が3分の2くらいになるまで弱火で煮る。(1～2時間位)

★鹿肉とヤーコンの炒め物

材 料

鹿肉	ヤーコン	日本酒
みりん	醤油	おろし生姜
おろしニンニク	砂糖	
キムチの素		
★漬け汁		
酒	1	
みりん	1	
醤油	1	
おろし生姜	少々	
おろしニンニク	少々	

作り方♪

- ① 鹿肉は短冊切りして漬け汁に1～2時間漬けます。
- ② ヤーコンは皮をむいて、短冊切りにして水にさらす。
- ③ 鹿肉をザルにあげて水気を切って、油で軽く揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油とごま油を入れ、水気を切ったヤーコンを炒め、醤油、みりん、砂糖であるく味付けをする。
- ⑤ ④のフライパンに油で揚げた鹿肉を入れ、ヤーコンと一緒に炒め、好みでキムチの素を少し入れる。