

小田真規子さん

## 徹底マスター! 豚の角煮

&lt;材料・4人分&gt;

3月12日(火)放送

- ・豚バラ肉(塊) … 2本(900グラム~1キログラム)
- ・米 … 大さじ6(75グラム)

&lt;A&gt;

- ・しょうゆ、酒 … 各大さじ6
- ・たまねぎ(半分に切る) … 2コ(400グラム)
- ・はちみつ … 大さじ4(80グラム)
- ・しょうが(薄切り) … 2かけ
- ・水 … カップ1と2分の1

&lt;作り方&gt;

1. フライパンを熱し、豚肉を焼く。強めの中火で脂の面を3分間、側面を1分間ずつ転がして焼き色をつける。余分な脂は紙タオルでふき取る。
2. (1)を直径24センチの鍋に入れ、たっぷりの水(分量外:カップ8~10)・米を注いで中火にかける。  
煮立ったらアクを取り除き、フタ少しずらして弱火で最低1時間~1時間半ゆでる。  
そのまま手が入る温度まで冷ます。
3. (2)をよく洗い、3~4等分に切る。  
フライパンに豚肉を入れる。Aを加え中火で煮立て、2分間ほど煮からめる。
4. (3)に水を注ぎ、たまねぎ・しょうがを加える。煮立ったら弱火にし、ぬらした紙タオルで落としふたとフタを少しずらして30分間ほど煮る。  
(お好みでフタと落としふたを取り10分間煮てもよい)

