

ふくいポークスペアリの 甘辛らっきょうソース 煮込み

らっきょう酢入りの甘辛ソースが
ふくいポークの旨味を一層引き立てます。



ふくいポーク



乳酸菌を配合した餌で健康的に育ち、臭みが少なく旨みたっぷりでジューシーな豚肉です。

三里浜三年子らっきょう



足かけ3年をかけて育てるらっきょうのことで、一粒一粒が抜群の歯ごたえになります。小粒で食べやすく、ほかにはないシャキシャキとした食感が人気です。

材料(2人分)

ふくいポークスペアリブ	500g
三里浜三年子らっきょう(粒)	30g
三里浜三年子らっきょう(刻み)	適量
塩	小さじ1/4
粗びき黒コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2個
濃口しょう油	大さじ2
三里浜三年子らっきょう(漬け酢)	50ml
野菜ジュース	50ml
水	200ml
はちみつ	小さじ1

材料A

作り方

1. ふくいポークスペアリブに塩、粗びき黒コショウをよくすり込む。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて、[1.]を4面色づくまで焼き、一度取り出す。
3. 玉ねぎはすりおろす。
三里浜三年子らっきょうはみじん切りにする。
4. [2.]の鍋に(材料A)と[3.]を加えてよく混ぜ、ふくいポークを加え紙ぶたをして弱火で煮込む(約1時間～1時間30分)。途中、煮詰まりそうなら水を足す。
5. 器に盛り、刻んだ三里浜三年子らっきょうを散らし、ハーブなどを飾る。

POINT

お肉を煮込む前に焼くことで、うま味と風味をアップさせ、煮くずれを防ぐことができます。