

第28回 **こち**  
**楽楽Cooking**  
 らく らく

町の中華屋さんで教える  
**簡単中華レシピ「酢豚」**

ガスマイルでは3ヶ月に1度の掲載ですが、メール配信サービスにご登録いただくと月1回配信いたします。詳しくは、メール配信サービスページをご覧ください。



**point!**  
 豚バラ肉に厚めのころもをつけて油でカラッと揚げる

**材料(4人分)**

- 豚バラ肉(ブロック) … 300g
- ピーマン … 1個
- パプリカ … 1/3個
- 玉ねぎ … 1/2個

**タレ材料**

- 水 … 100cc
- 醤油 … 60cc
- 酢 … 60cc
- 砂糖 … 80g
- レモン汁 … 小1
- ケチャップ … 大1



こちらから作り方の動画を  
 ◀◀◀ ご覧いただけます。

**作り方**

- ① ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに豚バラ肉・料理酒大さじ2・醤油大さじ2を入れてよく揉み、下味をつける。
- ③ タレを合わせる。ボウルに砂糖・醤油・酢・水を入れてよく混ぜ、レモン汁・ケチャップを入れてもう一度よく混ぜる。
- ④ 豚バラ肉に味がついたら片栗粉を大さじ3入れてまぶす。
- ⑤ 180℃の油で豚バラ肉をカリッと揚げて、野菜は油通しをする。
- ⑥ フライパンに油を大さじ1入れ、③で合わせたタレを入れて沸騰したら材料を入れ水溶き片栗粉を入れて、沸騰したら出来上がり。

**高木 良太 先生**  
 プロフィール  
 ・一八飯店 店長  
 ・こち料理教室「中華」講師



**ニビシクッキング**  
**若鶏の和風フリカッセ**



**材料:(2人分)**

- |                      |                    |                    |
|----------------------|--------------------|--------------------|
| 鶏もも肉 … 2枚            | 生クリーム … 100cc      | 塩 … 少々             |
| 大根(またはカブ) … 輪切り2cm分  | ローリエ(なくても可) … 1/2枚 | こしょう … 少々          |
| しめじ … 1/2株           | すりおろしにんにく … 小さじ1   | 粗挽き黒胡椒 … 少々        |
| 白ワイン … 50cc          | サラダ油 … 大さじ1        | ご飯(パスタやパンでも可) … 適宜 |
| 四季のつゆかつおストレート … 50cc | 小麦粉 … 少々           | 付け合わせ(ミニトマト等) … 適宜 |

**作り方**

- ① 大根は皮を剥いて1cm角に切り、電子レンジで1分加熱する。しめじは石附を取ってほぐす。鶏肉は筋を取って軽く切り目を入れて全体を均等な厚さにし、塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油をひき、すりおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら鶏肉を皮目から入れ、軽く焼き色が付くまで両面を焼く。
- ③ 鶏肉を一旦取り出し、フライパンの油を拭き取ってから大根としめじを入れ、白ワインを加えて全体に馴染ませながら、しっかりとアルコールを飛ばす。四季のつゆかつおストレート、ローリエを加え、皮目を上にして鶏肉を戻す。蓋をして鶏肉に火が通るまで弱火でじっくりと煮る。
- ④ 鍋肌に生クリームを加え、しっかりと煮立たせる。
- ⑤ ローリエを取り除き、ご飯を盛った皿に盛り付けて粗挽き黒胡椒をふって、付け合わせを添える。



**四季のつゆかつお  
 ストレート**