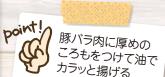
第28回 Cooking

町の中華屋さんが教える

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。



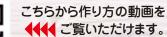


材料(4人分)

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	
醤油	···· 60сс
酢	
砂糖	
レモン汁	•
ケチャップ ・・・・・・	大1





高木 良太 先生

- プロフィール
- ・ススター / ARR ・ここち料理教室「中華」講師

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っと揚げて、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。



ニビシクッキング ナー・ナー

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
大根(またはカブ)… 輪切り2㎝分	ローリエ(無くても可)1/2枚
しめじ1/2株	すりおろしにんにく小さじ1
白ワイン 50cc	サラダ油 大さじ1
四季のつゆかつおストレート ··· 50cc	小 麦粉 少々

塩 …………………少々 こしょう ……………… 少々 粗挽き黒胡椒 …………少々 ご飯(パスタやパンでも可) 適宜 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