

♪豚バラとキャベツの蒸し煮♪

<材料の目安>

- ・豚バラ（ブロック） 400～500 g
- ・キャベツ 1/2 個
- ・塩、コショウ 適宜
- ・日本酒 カップ1/2
- ・にんにく 1 個
- ・セロリの葉、ねぎの青いところ、しょうが、イタリアンパセリ、ローレルなどから適宜

<作り方>

- 1.豚バラは最低半日ほど前に、塩小さじ2くらいを全体にまぶして冷蔵庫で寝かせておく。時間がない時は、切ってから塩小さじ1/2位を全体にまぶす。3cm角くらいのコロコロに切る。
- 2.鍋を熱して、豚肉を脂身の方を下にして並べいれ、少し押し付ける感じで焼き付ける。同様にして全面を焼く。
- 3.出た油は捨てて、ひたひたに水を入れて沸騰させ、お湯を捨てる。日本酒と水少々を注ぎ沸騰してあくが出たらすくう。丸ごとのにんにくとローレル、臭み抜きと香りつけのための野菜適宜を入れ弱火でコトコト煮込む。約30分。
- 4.キャベツはくし型にざっくり切って、豚肉の周囲や上に入れ、塩をパラパラとふってさらに煮込む。約30分。かなり嵩が減るので、たっぷり入れても大丈夫。
- 5.お皿に盛って、お好みのたれや調味料でいただく。お肉にもキャベツにも塩味がほんのり効いているので、たれや調味料の塩ッ気には注意。

