

♪豚バラとレンズ豆、ピーマンの煮物♪

<材料の目安>

mamasherry



レンズ豆



ピーマン

- ・豚バラブロック 500 g
- ・ピーマン 4～5 個
- ・黒砂糖 大さじ 2～3
- ・ローレル 1 枚
- ・塩 適宜
- ・レンズ豆 1/2 カップ
- ・にんにく 1 片
- ・日本酒 1/2 カップ
- ・しょう油 大さじ 1～2



にんにく ローレル

黒砂糖



酒



しょうゆ

mamasherry

<作り方>

1. 豚肉はできれば半日くらい前に、まわりに塩をまぶしておく。
時間がないときは料理の直前にまぶし、1～1.5cmくらいの厚みで大ぶりに切る。レンズ豆を洗って水につける。
2. 鍋を熱し、豚肉の表面を焼く。焼き色がついたら上下を返す。
3. にじみ出た油を捨てて、ひたひたより少し多めに水を注ぎ2～3分沸騰させお湯を捨てる。
4. 日本酒と黒砂糖、丸ごとのにんにく、ローレルを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして30分くらい煮る。
(圧力鍋の場合は圧がかかってから10分)
5. 水を切ったレンズ豆を加えて10分くらい煮てしょう油を加え、さらに10分くらい煮る。
6. 味をみて薄ければしょう油を加え、大ぶりに切ったピーマンを加えて、全体を時々大きく混ぜながら水分を飛ばして仕上げる。