

ちん び 陳皮を使ったレシピ 3

豚肩ロースのコーラ煮

炭酸の力を借りれば柔らかな肉に!

コーラの甘さと醤油の塩辛さが絶妙なバランス!

陳皮のホールや香味野菜をたっぷり使い味をふくよかに!

薄くスライスし、季節の野菜に包んで召し上がれ。

勿論、煮込んだ陳皮も…。

冷蔵庫保存で一週間は美味しくいただけます。

豚肉(肩ロース) …………… 500g

A { コーラ …………… 300ml
濃い口醤油 …………… 100ml

B { 陳皮ホール(小) …………… 5g
生姜 …………… 1片(スライス)
白ネギ(葉の部分) …………… 10cm
ニンニク …………… 1片(スライス)
黒コショウ顆粒 …………… 3g
ローリエの葉 …………… 1枚



- ① 肩ロース肉は大きければ2つに切り分け、タコ糸で縛って形を整える。肉が丁度よく収まる大きさの鍋に入れる。
- ② ①の鍋にAとBを入れ、アクを丁寧に取りながら煮る。沸騰したら中火にして20分ほど煮ると、煮汁が元の量の3分の1ほどに。
- ③ 熱くても冷めても美味しく食べられます。

提供 アドバイザリーボード「フルーツ広場」サブコーディネーター 川崎あけみ様