

LIFE-022

夏休み、父さんお疲れさま! の酢豚。

飯島奈美



材料（2人分）

●肉

- ・豚肩ロース 300g

——お肉の下味・揚げるとき用——

- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・酒 大さじ1
- ・卵 1/2コ
- ・片栗粉 大さじ3

●野菜

- ・たまねぎ 1/2コ
- ・トマト 1コ
- ・しいたけ 4コ
- ・ピーマン 2コ
- ・大葉 2～3枚

●油

- ・サラダ油 適量
- ・ごま油（仕上げ用） 小さじ1

●甘酢のタレ

- ・酢 大さじ2～2と1/2
- ・砂糖 大さじ2 1/2
- ・しょうゆ 大さじ1～1と1/2
- ・水 80cc
- ・酒 大さじ1
- ・梅肉 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1/2



夏休み、父さんお疲れさま! の酢豚。

飯島奈美

つくりかた

- ・豚肉の片面に、8ミリ間隔で、深さ3ミリ程度に格子状の切れ目を入れ、ひとくち大に切り分ける。これをボウルに移し、お酒に塩を混ぜた調味液を注ぎ、黒こしょうを入れて混ぜておく。
- ・タレをつくる。梅肉をたたいたところに、砂糖、酒、しょうゆ、酢、水、片栗粉を加えてよく溶いておく。
- ・野菜を切る。たまねぎはくし形に、ピーマンは一口大に、しいたけは石突きを取って半分に、トマトは一口大の乱切りにする。大葉は、タテ3つに切ってから、5ミリ幅に。
- ・下味をつけた豚肉に、溶き卵をからめ、手で混ぜ、片栗粉を入れてさらに混ぜる。
- ・揚げ油を170~175度に熱し、野菜を素揚げする。ピーマンをとたまねぎを入れて10秒くらいで取り出し、網をキッチンペーパーをのせたバットで油切りをする。しいたけは、2分、素揚げし、同じように油切りをする。
- ・豚肉を、170度で、4分揚げる。お肉を入れると温度が下がるので、最初の1分ほどは、火を強める。揚げ終わったら、野菜と同じように油切りをする。
- ・肉が揚がる寸前くらいのタイミングで、フライパンにタレを入れ、混ぜながら、中火で加熱。とろみがついたら、トマトを入れる。トマトが温まったら、お肉、野菜を一気に入れ、強火にして、一気にあおって混ぜる。
- ・ごま油をひとたらしして、香りをつけ、お皿に移し、大葉を散らしてできあがり。

