

ゆで豚の甘醤油かけ（雲白肉）

<材料>（4人分）

豚バラ肉（固まり）	500 g
（約 250g の固まりを 2 個）	
きゅうり	1 本
セロリ	1 本
赤玉ねぎ	1/4 個
* 豚肉の下味調味料	
塩	小さじ 1/2
紹興酒	大さじ 1
長ねぎ（青い部分 7cm 長さ）	1 本分
しょうがの皮	4 枚



\* 甘醤油（甘醤油）

醤油	300ml
砂糖	300g
酒	150ml
長ねぎ（青い部分）	適量
しょうがの皮	適量
陳皮（ちんぴ）※	適量
桂皮（けいひ）※	適量
八角（はっかく）	適量

\* 甘醤油のたれ

甘醤油	大さじ 3
砂糖	小さじ 1
醤油	大さじ 2
酢	小さじ 2
おろしにんにく	1 かけ分

ラー油 適量

\* ラー油のたれ

練りごま	大さじ 1
------	-------

\* ごま風味のたれ

醤油	大さじ 4
砂糖	大さじ 2
酢	小さじ 2
長ねぎ（みじん切り）	大さじ 3
しょうが（みじん切り）	小さじ 1
練りごま	大さじ 3
ごま油	小さじ 2
ラー油	小さじ 1

※陳皮は柑橘類の皮を干したもの。なければオレンジの皮で代用。

※桂皮はカシアニッケイと呼ばれる桂の皮。なければシナモンスティックかシナモンパウダーで代用。

**Act OnTV**

<作り方>

- ① 豚バラ肉は塩、紹興酒、ねぎ、しょうがをまぶし、1時間おく。



- ② 甜醬油の材料を鍋に合わせて火にかけ、30分くらい煮て2/3量まで煮詰める。粗目のザルで漉す。



- ③ たっぷりの熱湯（4～5リットル）に長ねぎ、しょうがごと豚バラ肉を入れて20～30分コトコトゆでる。竹串でさして血水が出なければとりだし、ラップなどに包んでおく。



\* 肉をラップに包み、乾燥を防ぎ、肉汁をおちつかせる。

- ④ きゅうりは皮をむいて6cm長さの薄切り、セロリは皮をむき、同じ大きさの薄切りにする。赤玉ねぎは繊維に逆らってできるだけ薄く切る。3種類の野菜は氷水に浸けてシャッキとさせ、水分をきる。



**Act OnTV**

⑤ たれをつくる。

A 甜醤油のたれ：醤油～酢までをボウルに合わせて混ぜる。肉にかけるときにラー油と一緒に用いる。



B ラー油のたれ：Aのたれに練りごまとラー油を加えて混ぜる。

C ごま風味のたれ：たれの材料をボウルに合わせてよく混ぜる。

⑥ 豚バラ肉は整形してから薄切りにし、皿にきれいに盛りつけ、肉の切れ端を中央に盛り、野菜をその上に盛る。⑤とラー油を豚バラ肉にかける。ラー油のたれ、ごま風味のたれを好みでかけてもよい。



\* 肉を並べるのに時間がかかるので、あらかじめ皿に盛りつけてから、ラップをして冷蔵庫に入れておいてもよい。その場合は食卓に出す直前に、小型のボウルで肉をおさえ、鶏がらスープ（或いは熱湯）をはり、10～20秒おき、ボウルでおさえて水気をきって肉を温める。肉の切れ端は別にボウルに入れてスープで温め、水気をきってから盛りつける。