

辻調の楽しい食卓～黒酢の酢豚

<p>&lt;材料&gt;4人分</p> <p>豚ばら肉(3mm スライス).....200g</p> <p>ポロねぎ.....1/4 本(50g)</p> <p>    * 白ねぎでもよい</p> <p>サラダ油.....適量</p> <p>※豚ばら肉の下味調味料</p> <p>紹興酒.....大さじ1</p> <p>塩.....小さじ 1/3</p> <p>こしょう.....少量</p> <p>醤油.....小さじ 2</p> <p>卵.....大さじ 2</p> <p>片栗粉.....適量</p>	<p>※甘酢あん</p> <p>砂糖.....大さじ 4</p> <p>酢.....大さじ 1</p> <p>鎮江産黒酢.....大さじ 1</p> <p>    *なければ日本産の黒酢でもよい</p> <p>紹興酒.....小さじ 1</p> <p>醤油.....大さじ 1</p> <p>水.....大さじ 2</p> <p>こしょう.....少量</p> <p>マンゴージャム.....大さじ 1</p> <p>ごま油.....小さじ 2</p>
--	--



<作り方>

- 1.豚ばら肉は7～8cm 長さに切り、下味調味料の紹興酒～卵までで下味をつける。  
片栗粉をまぶして10分おく。  
※10分おくことで、片栗粉がなじみ、揚げるときにはがれにくくなる。



- 2.ポロねぎは細切りにする。



**Act OnTV**

3. 甘酢あんの砂糖～鎮江産黒酢をボウルに合わせて混ぜ、紹興酒～マンゴージャムを加えて混ぜ合わせる。

※マンゴージャムを加えることで甘酢味がフルーティーになる。



4. ポロねぎを約 160℃の油に入れて揚げ、カリカリに香ばしくなり、茶色く色づけばとりだす。

1 の豚肉を約 160℃の油でカリッとなるまで約 5 分揚げ、油の温度を上げて二度揚げする。

※肉を入れたら少し弱火にし、しっかり揚げる。最低 5 分は揚げる。



5. 3 の甘酢あんを鍋に入れ、とろみがつくまで煮詰め、ごま油を加え、火を止めて 4 の豚肉を入れてからめる。



6. 器に 4 のポロねぎを敷き、上に 5 を盛りつける。

※ポロねぎと混ぜ合わせて食べる



辻調の楽しい食卓～酢豚

<p>&lt;材料&gt;4人分</p> <p>豚肩ロース・・・・・・・・・・160g</p> <p>ピーマン・・・・・・・・・・1個</p> <p>にんじん・・・・・・・・・・60g</p> <p>玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個</p> <p>パイナップル・・・・・・・・・・2枚 (芯を抜いて1cm厚さのスライス)</p> <p>にんにく・・・・・・・・・・1/2片</p> <p>サラダ油・・・・・・・・・・適量</p> <p>※豚肉の下味調味料</p> <p>紹興酒・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>塩・・・・・・・・・・小さじ1/4</p> <p>こしょう・・・・・・・・・・少量</p> <p>醤油・・・・・・・・・・小さじ1/2</p> <p>片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1</p>	<p>※甘酢あん</p> <p>砂糖・・・・・・・・・・60g</p> <p>酢・・・・・・・・・・80ml</p> <p>紹興酒・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>塩・・・・・・・・・・小さじ1/3</p> <p>醤油・・・・・・・・・・大さじ2</p> <p>ケチャップ・・・・・・・・・・50g</p> <p>水・・・・・・・・・・大さじ1</p> <p>水溶き片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1と1/3</p> <p>サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1</p> <p>※衣</p> <p>小麦粉・・・・・・・・・・30g</p> <p>片栗粉・・・・・・・・・・10g</p> <p>卵・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>水・・・・・・・・・・30ml</p>
---	---

<作り方>

- 1.ピーマンは種と筋をとり、玉ねぎはほぐし、それぞれ一口大に切る。パイナップルは斜めに一口大に切る。にんじんは飾り切りをして薄切りにする。にんにくは包丁の腹でつぶしてからみじん切りにする。



- 2.豚肩ロースは筋切りして包丁の峰でたたいてから一口大に切り、下味調味料を混ぜ合わせる。



**Act OnTV**

3.ボウルに甘酢あんの材料の砂糖～水までを合わせる。



4.ボウルに衣の材料を合わせ、2の豚肩ロースを入れて混ぜ合わせる。

※片栗粉のみをつけて揚げるよりも、衣をつけて揚げる方がカリッと仕上がる。



5.にんじん、玉ねぎ、ピーマンの順に低温の油で油通ししてとりだす。



6.油の温度を 160℃に上げ、4の豚肩ロースを揚げる。油の温度を上げて肉を二度揚げし、パイナップルをのせておいたザーレンの上に油ごとあけ、パイナップルを温める。

※温度が高すぎると野菜にシワがより、歯ごたえが悪くなる。にんじんを入れて泡がでてくれば、玉ねぎ、ピーマンを入れる。

※豚肉はカリカリになるように揚げる。



7.にんにくのみじん切りを入れて焦がさないように弱火炒める(テロップ)。香りがでたら3の甘酢あんをよく混ぜて入れる。



**A Act OnTV**

8.7に水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら油(大さじ1)を加えて混ぜ、6を戻し入れて火を止め、手早くからめて器に盛る。

※油を加えることで粘りが切れる。

