

～猪バラ切り落とし肉を使って～

猪肉と大和まなの粕汁うどん



| | |
|---------------------|--------------------|
| 材料(4人分) | 大根…320g |
| 猪バラ切り落とし肉 …200g | ニンジン…2/3 本 |
| 酒(下味用) …大さじ1 | こんにゃく…1/3 枚 |
| しょうゆ(下味用) …大さじ1強 | ちくわ…2/3 本 |
| 酒粕…75g | 薄揚げ…1/3 枚 |
| だし汁…720mL | 大和まな…1/3 束 |
| 味噌…50g | ゆでうどん…4玉 |
| | 白ごま(すりごま) …小さじ4 |
| | 七味(お好みで) |

作り方

- ① 猪肉を冷凍状態のまま、日本酒(下味用)をふりかけて、解凍する。
- ② 酒粕は小さくちぎり、ひたひたになるぐらいまで熱湯を注ぎ、溶かしておく。
- ③ 解凍した猪肉を湯通しした後、しょうゆ(下味用)を回しかけ、②に漬け込む(20分以上)。
- ④ 大根は約2cm角の拍子切り、ニンジンは大根より細目の拍子切りにし、大根とニンジンを下茹でし、汁をとっておく。
- ⑤ 別の鍋で大和まなを下茹でして一口大に切る。
- ⑥ 薄揚げとこんにゃくはニンジンより細い拍子切りにする。こんにゃくは2～3分下ゆでしておく。ちくわは、縦半分に切ってから、3mmの厚さに切る。
- ⑦ 鍋にだし汁と④のゆで汁 1000mL を入れてあたためる。酒粕に漬けた猪肉を取り出し加える(酒粕は後で使用するので残しておく)。大和まな以外の具材も加える。煮たってきたらアクを取り、中火にしてニンジンや大根が柔らかくなるまで約 10 分煮る。
- ⑧ ⑦で肉を取り出した酒粕を加え、味噌を溶かし入れる。ゆでうどんと大和まなを加えて 2～3 分煮込み、器に盛りつける。
- ⑨ 白ごまや七味をふっていただく。