

●作ってみませんか(平成 21 年 4 月 1 日号)

紅茶チャーシュー

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

香りのいい紅茶で豚肉をしっかりゆで、合わせた調味料に漬けておくだけの簡単な料理です。ごはんでも麺でもパンでも相性がよく、サラダや和え物などいろいろな料理に使える優れものです。1カ月ぐらいは保存がききます。



食べたいときに好きなだけ切り分けてどうぞ！ すぐに食べたい場合は、調味液に1時間ぐらゐ漬け込むとおいしくいただけます。

●材料(4人分)

豚肩ロース(塊)500g・紅茶(ティーパック)3 個・水1 ℓ・

調味料A(しょうゆ2/3 カップ・酢50cc・酒大さじ4・みりん大さじ4)

●作り方

①豚肩ロースは塊のままゆでる(本ゆでの前に1回ゆで汁を捨てる)。／②水1 ℓとティーパック3 個を入れて、中火で1 時間ぐらゐゆでて、お湯を捨てる。／③調味料Aを合わせておき、②の温かい肩ロースの塊を漬ける。／④漬けたまま冷えたら冷蔵庫に入れる。