

時短・簡単・豪華

夕ご飯
何にする?

28a ロダンB

Y40.5

62nd
recipe

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

自家製塩豚で
さっぱりレタス鍋

自家製の塩豚を作ってみませんか?

かたまりの豚肉に塩麴をまぶし、冷蔵庫で熟成させるだけ。

うま味がぎゅっと詰まった豚肉を、

さわやかなレタス鍋にしました。

自家製塩豚の
レタス鍋

(2~3人分) ~ 15a B太じ B10

13a B太じ B10 (以下同)

調理時間: 15分 (塩豚の調理時間除く)

材料

・豚バラまたは豚肩ロースのかたまり肉 300g

(メモ) ~ 12a ヒラギ/角ジ (W6)

・塩 小さじ1 (肉の2%くらい)

・塩麴 小さじ1

・レタス 1個

・冷蔵庫の残り野菜 お好みで

・スープ (鶏ガラ顆粒小さじ2 + 熱湯4カップ)

・塩・こしょう 少々

・レモン 1/2個

・花椒 適量

作り方

1. 塩豚を作る。豚肉はキッチンペーパーで水気を拭いて全体に塩と塩麴をまぶし、ラップで空気が入らないようしっかり包む。ジッパー付きの保存袋に入れて、冷蔵庫で2日間熟成させる。

2. 塩豚を薄切りにする。バラ肉を使った場合は、長さを2~3等分にしてから薄切りに。

3. レタスは洗って、芯をつけたまま8等分のくし切りにする。冷蔵庫の残り野菜があれば、洗って火の通りやすい大きさに切る。

4. 鍋にスープを入れ、煮立ったら塩豚を入れて少し煮



る。アクが出たら取り除き、塩・こしょうで味を調える。花椒 (中華香辛料) を入れると美味しい。

5. レタスや野菜類をスープに入れて好みの加減に火を通し、豚肉と一緒に食べる。好みでレモンを絞る。

塩豚のアレンジ

豚肉は、豚バラ肉の脂身の少ない部分、あるいは肩ロースを使います。肉の重さの2%くらいの塩に塩麴の塩分が加わり、生のベーコンのようなになるので、焼いたり、煮込こんだり、パスタやサンドイッチの具、鍋など、さまざまな料理に使えます。