

材料リスト

① 豚のスペアリブ甘酢煮

材料（1-2人前）：

スペアリブ：300g-400g

ショウガ：3枚+3枚

小ネギ：（10cmぐらい）2.5本+0.5本（飾り用の小口ネギ）

花椒：20粒ぐらい

胡椒：3g

塩：3g

食用油：100ml

料理酒：20g

醤油（生抽）：2.5スプーン（25g）

醤油（老抽）：0.5スプーン（5g）

上白糖：3スプーン（30g）

黒酢：4スプーン+1スプーン（40g）

八角：1個

白ごま：ひとつまみ

② 山芋とキクラゲの炒め物

材料（2人前）：

山芋：200g

キクラゲ：80g

パプリカ：50g

食用油：少量

小ネギ：ひとつまみ

料理酒：2スプーン

塩：少量

鸡精/MSG（味の素）：少量

レシピ

① 豚のスペアリブ甘酢煮

1. 肉を水にさらし、血水が出たら、軽く洗う (5-10分)



2. 肉、ネギ (2.5本)、ショウガ (3枚)、水を鍋に入れて茹でる。塩 (2g)、塩胡椒 (3g)、花椒 (20粒) も入れる (30分)



この間に a ソースを作る



料理酒 : 2 スプーン (20g)
醤油 (生抽) : 2.5 スプーン (25g)
醤油 (老抽) : 0.5 スプーン (5g)
上白糖 : 3 スプーン (30g)
黒酢 : 4 スプーン
水 : 5 スプーン
八角 : 1 個
よく混ぜる

3. 肉をザルに打ちあげて、**温水！！**で洗う

4. 鍋に油を入れ、温めてからショウガを入れて 少し炒めてからすぐ肉も入れ、両面が金色になるまで炒める (3分-5分)



5. a のソースを入れ、色が付くように炒め絡める (2-3分)



6. 温水 (肉がつかるとい) を入れて、強火で沸騰させてから、中火か弱火にして、蓋を閉めて、煮込む (鍋の中の水が 1/3 になるまで) (30分) ←この間に、洗い物と次の料理の下準備



7. 強火にして煮つめ、煮汁が少なくなったところで、お酢（1 スプーン）を鍋の壁に沿って一周かける。
最後は水がほんの少し粘着状になるまで炒め絡ませて、火を消す（5分）



8. 盛り付けは白ごまとネギ（それぞれひとつまみ）をかけ、出来上がり！



② 山芋とキクラゲの炒め物

① の6の時、下準備をする

1. ボールで干しキクラゲを温水に浸け、もどす。(10分以上)、この間鍋でお湯を沸かす



2. 山芋を洗って、ペラーで皮をむく



3. 包丁で山芋を◇型に切る パプリカは▽型に切る



4. お湯が沸騰したら、山芋とパプリカを入れて軽く茹で(1-2分)、ザルに出す。そしてキクラゲを洗う



(↑ここまでが下準備)

5. 鍋に油を入れ、温めてからネギ(ひとつまみ)を入れて、少し炒めてからすぐ長芋、パプリカとキクラゲを入れて、炒める(3分-5分)



6. 軽く料理酒(2スプーン)をかけ、塩で味付け、炒める。最後は味の素(鸡精)を入れて、炒め絡め、火を消したら、出来上がり

