

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

酵素の力で柔らかか! 甘酒で豚の角煮



材料 (約3人分)

豚バラ肉 (ブロック) …500g

甘酒 (漬込み用) …適量

ショウガ…ひとかけ 長ネギの青い部分…1本分

★甘酒…150ml ★しょうゆ…100ml ★酒…100ml

今月の
発酵食品は
甘酒



甘酒を砂糖の代わりに使います。また、甘酒に含まれるプロテアーゼという酵素が、お肉を柔らかくします♪

- ① 【前日の下準備】豚肉は幅5cmほどに切ってタッパーなどに入れる。甘酒をひたひたに入れて、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- ② 豚肉を軽く洗い、鍋に豚肉と長ネギの青い部分、薄切りにしたショウガを入れ、ひたひたの水を加えて強火にかける。
- ③ 沸騰したら中火にして20分ほど煮る。豚肉に竹串がすっと通ればOK。
- ④ ゆで汁100mlを別の鍋に入れ、★を加えてひと煮立ちさせ豚肉を戻す。(ゆで汁が少ないようなら足す) 途中で何度か肉を返しながら弱火で煮る。(甘酒が入ると吹きこぼれやすいので注意!)
- ⑤ 煮汁が少なくなり照りが出たら出来上り。