

◎ 豚肉と冬瓜のエスニック煮 ◎

2024年9月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料（4人分）

豚肩ロース塊	600g
冬瓜	1/8個
トマト	1個
A水 600ml	
A酒 50ml	
A生姜 10g	
Aにんにく 1かけ	
A塩 小さじ1/2	
Aナンプラー 大さじ1/2	
〈仕上げ〉	
パクチー	適量



【ポイント】

■冬瓜は薄く皮をむき、翡翠色が見えるようにすると煮崩れにくく色もきれいに仕上がる。(写真)

■冬瓜の旬は夏だが冬という字がついているのは夏に収穫して、切らなければ冬まで食べることができることから名がついたという。

■熱いうちに食べるのももちろん、冷たく冷やして食べてもおいしい。またゆでうどんやソーメンと一緒に食べてもおいしい。

1

豚肩ロースは12個に切る。ニンニクは薄切り・ショウガは千切りにする。

<A>と豚肉を鍋に入れる。強火にして沸騰したら灰汁を取り除き落し蓋をして弱火でやわらかくなるまで40分煮る。

2

冬瓜は皮をむき3cmくらいのサイズで12個に切る。トマトは3センチの角切りにする。

3

①の鍋に冬瓜を加えて柔らかくなるまで約20分煮る。トマトを加え1分煮る。

器に盛り付け、好みてパクチーをのせる。



←冬瓜 カット前



←冬瓜 カット後

