

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑪

～香りを楽しむスタミナ料理～

豚スペアリブの中華風香り焼き

スペアリブは作るのが大変そう・・・と思われがちですが、この作り方ならとっても簡単！調味料に漬け込んでオーブンで焼くだけ。材料もごくシンプル。お醤油の焼けた香ばしい臭いに誘われて、家族がキッチンに集まってきます



材料(4人分)

- 豚スペアリブ・・・8本
- しょうゆ・・・400cc
- 紹興酒(または日本酒)・・・400cc
- 豆板醤・・・小さじ1
- 八角・・・1個

季節の青味または香菜



作り方

1 お肉を調味料に漬け込む

スペアリブをバットやボウルに入れ、しょうゆと紹興酒(または酒)を、1:1の割合で混ぜ、豆板醤、八角を加えて、スペアリブがよく漬かるようにして**50分～1時間**置いておく。

漬かりきっていないときは、裏返しをしてよく味をなじませる。



八角とは

八角茴香(はっかくういきょう)

別名: スターアニス

東洋のスパイスで、豚肉や川魚の臭みを消すので、中国料理には欠かせません。杏仁豆腐のシロップの香りづけにも使われます。



中国料理では古くから使われていた八角茴香が、ヨーロッパにもたらされたのは16世紀末のこと。もともとヨーロッパでは、八角茴香によく似た香りのアニスというセリ科のスパイスが広く好まれ、菓子やリキュールの色づけに利用されていました。それで八角茴香がもたらされた時に、星型のアニス=スターアニスと名付けられました。

2 オーブンの準備

オーブンを**170～180**に予熱する。

天板にアルミホイルを敷いて、アミを置き、その上にスペアリブを並べる。



Point !

アミの上に乗せて油を下に落とします。天板にアルミホイルを敷いておくと、後片付けがラクです。

3 焼く

予熱したオーブンの中段で、**50分～1時間**焼く。

Point !

オーブンを切った後も、食べるまでオーブンに入れて保温しておくと、あたたかく食べられます。冷めると豚肉の脂が白く固まってしまう。



残った漬け汁は一度火を通して置いておくと、煮物などに使えます

上野ガス(株)

中華風香り大根サラダ



材料(4~8人分)

- 大根・・・1/3～1/2本
- にんじん・・・1本
- きゅうり・・・1本
- 卵・・・2個
- 砂糖・塩・・・各1つまみ
- しょうゆ・・・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ3
- 酢・・・大さじ4
- ごま油・・・大さじ3～4
- 黒ごま・・・大さじ2



作り方

1 野菜を切る

大根、にんじん、きゅうりを長さ5cmのマッチ棒のように切って、ホーローや金属、耐熱ガラスのボウルに入れる。

Point ! 後で熱々の油を入れるため、プラスチックのボウルはダメ。



3 調味料を合わせる

しょうゆ、砂糖、酢を混ぜ合わせておく。1のボウルに回しかけて全体を軽く和える。

Point ! 大根の太さや長さによって大根の分量が違ってくるので、調味料は分量を調整してかける。



2 薄焼き卵を作る

卵をよく溶いて、砂糖・塩各1つまみを加え、薄焼き卵を作る。

細く錦糸玉子に切り、1のボウルに入れる。



丸めて切る



4 ごま油を熱してかける

ごま油を中華鍋やフライパンなどに入れ、熱く熱する。

Point ! 中途半端に熱しないで、強火で、少し煙が上がるぐらいまで熱々に熱する。

注 油から目を離さないで！！



盛り付けてから、黒ごまをかけて出来上がり



上野ガス株