



十勝牛チャーシューのあんかけ

【8】創家(つくりや) 〈店主 森本 正美さん〉

材 料 *4人分

十勝牛モモ肉

500g (250g×2)

長ねぎ……………2本

しょうが……………1個(50g)

タカのツメ……………1片

しょうゆ……………大さじ3

砂糖……………大さじ2

酒……………大さじ3

和風ダシの素……………少々

片栗粉……………少々

みりん……………大さじ2

B 砂糖……………少々

しょうゆ……………少々

サニーレタス……………1枚

かいわれ大根……………少々

つくり方

- フライパンにサラダ油を多めに入れ、強火でモモ肉に焦げ目が付くように焼き上げる(全面)。この時、中まで火を通さなくても良い。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したらモモ肉を入れ3分ほど煮立て、モモ肉を取り出し、煮汁を全て捨てる。
- 再度、1リットルの水を鍋に入れ火にかけ、沸騰したところでモモ肉、タカのツメ1片、スライスしたしょうが、10cm程度に切った長ねぎ、Aを入れ、あくを取り除きながら弱火で煮込む。5分ほど煮込んだら長ねぎを取り出し、お皿などに取っておく。(後で肉と一緒に盛り付ける)
- 90分ほど煮込み、煮汁が半分程度になったら大きめのボウルにモモ肉を取り出す。

- 残った煮汁にBを加え味を整え、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、あんかけを作る。この時に、水溶き片栗粉を入れるので少々味を濃めにするのがポイント!また、とろみはあまり堅くならないように調整する。
- 5のあんかけを4のモモ肉が入っているボウルに3の長ねぎとともに入れ、ラップをして冷やす。(冷えたらタッパなどに移し替えて冷蔵庫に入れる)
- よく冷えたらモモ肉をスライスして5cm程度に切った長ねぎとサニーレタスを敷いた皿に盛り付け、小さな鍋で温めたあんかけを上からかけて、最後にかいわれ大根を乗せ、できあがり!

お好みでマスタード(洋辛子)なども
つけるのもいいかも…

Cooking Point