

白下糖を使った

# オリーブ夢豚の角煮



## おすすめPOINT

白下糖のもつ独特の色味や甘味の風味が感じられる一品です。  
白下糖が肉を柔らかく煮込み、口を含むととろける食感と甘すぎず深いコクが楽しめる和食メニューです。

難易度 ★★★★★

## 材料 (3人分)

オリーブ夢豚バラブロック	400g
出汁	400ml
みりん	100ml
日本酒	50ml
白下糖	40ml
醤油 (濃口)	90ml
生姜	7g
白葱 (白い部分 白髪葱)	12g
和からし	お好みで
ブロッコリー	1株
片栗粉	少々

## 作り方

- ①豚バラ肉を軽く焦げ目がつくまで両面をフライパンで焼きます。
- ②鍋に水はかり、①をいれて蓋をして蒸す(ポイルする)。
- ③②をお湯でさつとくぐらせ、脂分をとる。
- ④鍋に出汁、調味料(みりん・日本酒・白下糖)、白葱(青い部分)生姜を入れて③を5分煮る。
- ⑤④に濃口醤油を加えて更に弱火で15分煮る。  
鍋から肉を取り出し器に盛り付ける。
- ⑥⑤の煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけてお肉に掛ける。  
湯通したブロッコリー、白葱、からしを添えて完成。



さぬき市のホームページ  
からもご覧になります！

レシピ共同考案

あなぶきエンタープライズ