



ももちゃんの桃豚クッキング♥

2021年
6月
28日 放送分

6月にいただく初夏の鍋。翡翠色のじゅんさいがさわやかに彩ります。定番のじゅんさい鍋は鶏肉を使いますが、豚肉を使ったみそ味の鍋は、また違った美味しさです。じゅんさいを加えたら、あまり煮込まずツルンとした食感を楽しんでください。

第24回

桃豚★じゅんさい鍋



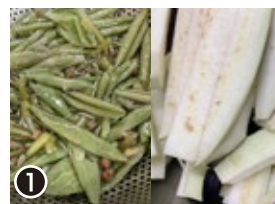
レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《4人分》

桃豚バラ薄切り	200g
じゅんさい	300g
みず	150g
長なす	2本
たまねぎ	1/2コ
豆腐	1/2丁
だし汁	800cc
酒	大さじ2
みそ	大さじ4～5

作り方

- ①豚肉は5cm位に切る。じゅんさいは水をはったボウルでやさしく洗い、ザルにあげておく。みずは3～4cmの長さに折りながら皮をむく。なすは皮を少し残して縞に剥き、拍子切りにする。たまねぎは薄切りにする。豆腐は2～3cm角に切る。
- ②鍋にだし汁、酒を入れて火にかける。沸騰したら、たまねぎを加える。
- ③豚肉を入れ、肉の色が変わったら、なす、豆腐、みずを加えて煮る。
- ④みそを溶き入れ、じゅんさいを加えて1分ほど加熱する。じゅんさいが緑色になったら完成。



ポイント

- *じゅんさいのぬめりが落ちないよう、水をはったボウルでやさしく洗う。
- *じゅんさいは煮込み過ぎない。きれいな緑色になったら食べ頃。

ポーランドグループ