

焼 き 豚

3~4人前



料理の ポイント



豚肩ロースは、筋にそって切り、味が染み込みやすいようフォークで穴をあけましょう!

漬けこみは、しっかりもみこんでおきましょう!
焼きあがったら粗熱をとってから、切りましょう!

材料

豚肩ロース(かたまり)
..... 500g

付け合せ

長ねぎ..... 50g
トマト..... 1/2個
レモン..... 1/2個
サラダ菜..... 5~6枚

調味料

調味料A

オイスターエキス

..... 大さじ1と1/2
醤油..... 大さじ1と1/2
砂糖..... 大さじ1
白味噌..... 大さじ1
リンゴジャム 大さじ1
五香粉..... 少々

こしょう 少々
おろしにんにく
..... 1かけ

その他

薄力粉..... 大さじ2

作り方

①下処理

- 豚肩ロース(かたまり): 筋にそって2cmの厚さに切り、幅5~6cm、長さを約10cmにする。フォークで穴をあけて味を染み込みやすくしておく。
ビニール袋に調味料Aを入れてよく混ぜてから、豚肉を入れ、よくもみこんで冷蔵庫で一晩漬けておく。(途中で2~3回もみこんでおく。)

②付け合せを皿に盛っておく

- 長ねぎ: 白髪ねぎ(切った後水に10分程度つけ、ざるにあげておく)
- トマト: くし型切り(6等分)
- レモン: くし型切り
- サラダ菜: 手で軸から外し、洗ってから水けをしっかりときる

③オーブンを250℃に温めておく。

④①の豚肉に薄力粉大さじ2を加え、よく混ぜてから250℃のオーブンで10分焼く。裏返して5~10分焼き、焼き色がつく程度焼く。

⑤粗熱を取ってから切り、皿に盛る。

※オーブンがない場合は、熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、中火で両面に焼き目をつけてから、ふたをして弱火で5分程度焼いて中まで火を通す。