

夏を乗り切ろう！自宅で簡単レシピ♪

私も作ってみました！！

タレに漬け込み、オーブンで焼くだけ！甘い味が、肉にしっかり染みて、ご飯やお酒のおつまみにピッタリです！

協力：山形ガス料理教室講師

(元)シナモンオーナーシェフ 武田 暁子

漬け置きで作る！簡単焼き豚



豚肩肉	500g			
漬 け 汁	砂糖	100g	醤油	70g
	オイスターソース	小さじ2	ニンニクのすりおろし	小さじ1
	味噌	小さじ1	酒	大さじ1
	生姜のすりおろし	小さじ1		



① 漬け汁の材料を混ぜて軽く煮詰める。冷ましてから豚肩肉と漬け汁をジップロックに入れて冷蔵庫で1～3日漬け込む。途中上下を返し、よく混ぜて漬け込む。

② 焼く1、2時間前に冷蔵庫から出して常温に戻す。オーブンなら200℃で30分ぐらい、途中で上下を返して焼く。

【フライパンの場合】オーブンシートを敷いて、蓋をして焦げないように20分程上下を返しながらかいて冷めるまで放置し、中まで火を通す。

③ 漬け汁を煮詰めてタレにして、適当に切り分けた焼き豚にかける。



こちらも作ってみました！！
ホクホクのじゃがいもとベーコンの相性がバッチリな一品です！

＜ 焼き豚の調理のポイント！ ＞

- 肉を冷ます際は、アルミホイルに巻いて余熱を利用すると良い。
- 脂が出るので、天板の上にオーブンシート等を敷くと片づけが楽。
- 焼く時間は、肉の大きさ、形で変わるのでこまめにチェック！

新じゃがいもとベーコンの照り焼き

新じゃがいも（6ヶ位）	300g	生姜（薄切り）	2枚
つるしベーコン	100g	水	200cc
みりん	大さじ2	醤油	大さじ2
米油	大さじ1	黒酢（バルサミコ酢）	小さじ1



① ジャがいもは、よく洗って皮付きのまま使う。

② ベーコンは5ミリ位の厚切り、生姜は2ミリ位の薄切りにする。

③ 米油を入れたフライパンに、生姜とベーコンを入れてベーコンの油を出す。そこに水気を切ったじゃがいもを加え、よく炒める。

④ 水を入れたら蓋をして中火で8分位煮る。調味料は、ここでは入れない。

⑤ 串でじゃがいもの柔らかさを確かめ、水が足りないようなら、ここで少し足す。

⑥ 柔らかくなったじゃがいもに、みりんを入れ、じゃがいもを少し回しながら醤油と黒酢を入れて、照りが出たら出来上がり！

