Today's Special

ミカン酢豚

もっこすキッチン
神保佳永シェフレシピ

材料

※2 人前

- 豚肩ロース肉（塊） 300ｇ
- 戻した干しシイタケのみじん切り 4 個分
- タマネギのみじん切り 1/2 個分（100ｇ）
- ニンジンのみじん切り 1/2 本分（80ｇ）
- ミカン（皮を剥いて） 3 個
- 水溶き片栗粉 少々・揚げ油 適量・ごま油 小さじ 1
- 片栗粉 適量

【豚肉下味】

- ショウガすりおろし、赤酒、ごま油 各小さじ 1
- ニンニクすりおろし 少々 ・しょうゆ、甘酒 各小さじ 2
- 塩、コショウ 少々
- 卵白 1 個分（下味をつけた後、最後に加える）

【甘酢】

- 米酢 100CC ・水 150CC ・砂糖 大さじ 3
- しょうゆ、ケチャップ、赤酒 各大さじ 1

作り方

❶豚肉をフォークで刺し、やわらかく味が染み込みやすくする。食べやすい大きさに切りビニール袋に下味の調味料と一緒に入れ、もむ。

❷豚肉をしっかりもみこんだら卵白を加えコーティングする。片栗粉をまぶし 180 度の油で香ばしくカリッと揚げる。（下味をつけこみ過ぎると肉がかたくなるのですぐに揚げる。）

❸フライパンにごま油を熱し、タマネギ・ニンジンみじん切りを炒めたら、戻した干しシイタケのみじん切りを加え炒め合わせる。

❹混ぜ合わせた甘酢を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

❺上げた豚肉を絡め 8 等分に切ったミカンをさっと絡める。（日を通し過ぎると煮崩れるのでさっと絡めるだけで OK！）

❻皿に盛り付けお好みで、ゴマ油をかけて召し上がれ！

Check Point

下味をつけた豚肉を最後に卵白でコーティングし、肉の味を逃がさない！
ミカンはさっと絡め、火を通し過ぎない！

熊本青果食品商業協同組合 http://www.kumakyou.com
くまもと八百屋集団通販サイト http://www.kumamoto808.shop