

ルー ロウ クワイ ファン

滷肉塊飯

〈角煮あんかけごはん〉

材 料 (作りやすい分量) <調味料>

豚バラ肉	…500g	A	老酒	…30cc
長葱	…1本		醤油	…60cc
炊きたてのご飯	…適量		オイスターソース	…60cc
添えの青菜	…適量		水	…1.5L
煮卵	…適量		砂糖	…大匙5
葱油	…適量	B	中国たまり醤油	…適量
			オイスターソース	…適量
			砂糖	…適量
			水溶き片栗粉	…適量

作り方

- ① 豚バラ肉を鍋の大きさに合わせて火が通りやすい様、塊りに切り出す。長葱は5cmの長さに切る。
- ② お湯を沸かし肉を入れ、火が通るまで中火で煮る。
- ③ 火が通った②を取り出し、水に落として表面を締める。完全に冷めたら食べやすい大きさに切り、鍋に敷き詰める様にならべる。肉が浸る程度の水、長葱を入れ中火にかける。
- ④ Aで味を調べ、30分位弱火にかけ、火から下ろし一晩置く。
- ⑤ 上に固まった脂を取り除き、弱火で30分位煮込む。
- ⑥ 作りたい分量の④を鍋に取り出し、Bで味を付け直し、トロミを付けて仕上げる。