

《副菜》 豚肉と大根のみそ煮



豚肉を下ゆでする時間がないときは、こま切れを使ってもおいしいです。

▶材料（4～5人分）

大根	1/4 本
豚肩ロース肉	150～200 g
にんじん	中 1 本
こんにゃく	1 枚
長ネギ	1 本
いんげん	4～5 本
しょうが	1 片
三温糖	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
赤みそ	大さじ 1
水	1 カップ

▶作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、40 分ほど下ゆですてやわらかくする。
- ② 大根は大きめの一口大に乱切りまたはいちょう切りにして、20 分ほど下ゆでする。
- ③ にんじんは一口大に乱切りまたはいちょう切りに。長ネギは 1cm 幅の輪切りに。いんげんは 2cm 長さに切って固めにゆでる。こんにゃくは一口大に切るかちぎる。しょうがはすりおろす。
- ④ 鍋に、豚肉、大根、にんじん、こんにゃく、しょうが、三温糖、酒、みりん、水を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 長ネギとみその半分量を入れ、煮汁が半分程度になるまで煮る。
- ⑥ 残りのみそを入れ、煮汁がトロリとするまで煮たら、最後にいんげんを加えさっと煮て出来上がり。