

猪バラ肉のスパイシーグリル



☆材料（6人分）

- ・猪バラ肉ブロック……………500g
- ・日本酒……………100cc
- ・醤油……………100cc
- ・三温糖……………25g～50g
- ・水……………1.2ℓ

スパイス

- ・塩、コショウ、一味、ガーリックパウダー
- ・玉葱スライス……………1/2個分
- ・パセリ……………適宜
- ・レモンくし切り……………6切れ

☆作り方

- ① ばら肉ブロックを下茹でする。鍋にばら肉と水を入れ火にかけ、沸騰したらアクをとり弱火にし、日本酒、醤油、三温糖を加え2時間煮込む。冷ましてから冷蔵庫に入れ固め、食べやすい大きさに切り分ける。
- ② ①に塩、コショウ、一味、ガーリックパウダーをかけ240℃のオーブンで2～3分加熱し、一度取り出しパン粉をかけ、オーブントースターで2分加熱し焼き色をつける。
- ③ 皿に水でよくさらした玉葱を敷き、その上に②の肉を盛りパセリとレモンを添える。

☆シェフのワンポイントアドバイス

- ・スパイスの塩、コショウ、一味、ガーリックパウダーはひかえめにかけて下さい。