

8 豚肉とゴーヤーの薬味ごま酢かけ

<研修会レシピ>



材 料 (6人分)

豚薄切り肉	400g
米粉	適量
ゴーヤー	1本
万能ねぎ	3本
みょうが	2個
しょうが	1片
青じそ	6枚
貝割れ菜	1/3パック
とろろ昆布	20g

【ごま酢】

しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
柑橘類のしぼり汁	大さじ1
ごま油	大さじ1

- ① 豚肉に米粉を一枚ずつつけておく。ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをスプーンでこそげ取り、薄切りにする。
- ② 鍋に水と塩少々を入れて、火にかけて沸騰したら、中火の弱火にし、①の豚肉を少しずつ入れて、火が通ったらザルに上げる。
- ③ ②の鍋にゴーヤーを入れてサッとゆでて水にさらし、ザルに上げ水気を切る。
- ④ 万能ねぎ、みょうがは、小口切り。しょうが皮をむき、青じそとせん切り。貝割れ菜は根を落とし、長さ2cmに切る。薬味の材料は混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に、豚肉とゴーヤーを混ぜ合わせて盛り付け、④の薬味をのせてごま酢の調味料を回しかけ、とろろ昆布を手でちぎり盛る。

米粉が豚肉のうまみを閉じこめるので、ゆでた薄切り肉が驚くほどジューシーに！
生肉に粉をつけてから、ゆでるまでに時間が経っても、小麦粉のようにくっついたり水分が出たりしにくいのもイイネ♪

