

豚肉のオイスターソース煮込み

10 インチスキレット使用

材料（4人分）

豚バラ肉...300g、白ねぎ...1本、生椎茸...8枚、オクラ...100g、
マッシュルーム...10個、ニンニク...1片、
オイスターソース小さじ2、水...350cc、赤ワイン...大さじ2、
しょうゆ...大さじ2、塩・こしょう...適宜、水溶き片栗粉...適量
サラダ油...適量

作り方

1. 豚バラは1cm幅に切ります。白ねぎは小口切り、オクラは5mmで、ニンニクはみじん切りにします。きのこ類は色が変わるので炒める直前に5mm幅でスライスする。
2. スキレットにサラダ油をひき、ニンニクを入れ、豚バラ肉を炒め、塩・こしょうをする。
3. 豚の表面にしっかり火が通れば、しいたけ、マッシュルーム、オクラ、白ねぎを加えてさらに炒める。
4. 野菜類がしんなりしたらソースの材料を混ぜて中火で5分煮る。最後に強火で水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

コメント

豚肉3部作のひとつは中華風にオイスターソースで煮込んでみました。ごはんが進む味付けになってると思います。知人から「ワインの代わりに紹興酒ではどうか？」と言われたことがあります。実践したことはありません。この味付けなら野菜を替えてもおもしろいと思います。

JDOS会員 925

要田 昌久