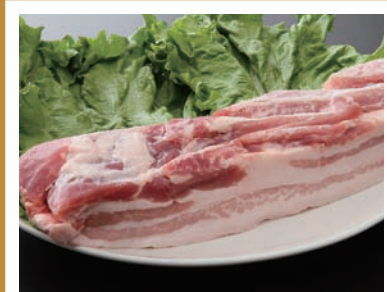


クロ ブタ ととりこ黒豚のホイコーロー

シェフが使った
こだわり厳選食材



ととりこ黒豚 クロブタ
山陰で唯一の血統書付きの純粋黒豚、年間わずか約100頭の限定出荷（希少性）
体に優しいさらっとしたコクの上質な脂。どろろり給餌でヘルシーなオレイン酸もUP！制限給餌（1頭1頭の体調を確認しながらの1日1回の手間隙かけた給餌＝餌やり方法）高い技術に裏づけされた黒豚ならではのしっかりとした赤身は、日本人好みの肉質です。

ととりこ黒豚の旨みのつまった脂とホイコーローのソースが相性バツグン、白いご飯とベストマッチ。



作り方のコツ

ジャンル | 中華 提供価格 | 1200円
料理方法 | 茹で・焼く 原価率 | 30%
調理時間 | 20分

バラ肉はブロックのまま火を通し形を整え冷凍することでいろいろな料理に活用することができる。事前に調味料を合わせることで手早くきれいに仕上げることができる。

材料 (2人分)

豚バラブロック-2~3mmの厚さに切る.....	120g	【B】	
厚揚げ-4~5mmの厚さに切る.....	1/2丁	料理酒.....	大1
キャベツ-一口大に切る.....	150g	正油.....	大1
ピーマン-一口大に切る.....	1ヶ	こしょう.....	少々
長葱-厚めの斜め切り.....	1/3本	水溶き片栗粉.....	少々
【A】			
おろしにんにく.....	小1/2		
豆豉.....	小1		
甜麵醬.....	大1		
豆板醤.....	大1		

作り方

1. バラ肉、長葱の葉、生姜の皮を熱湯に入れ、アクをとりながら中火で茹でる。肉に竹串をさして、血がでなくなったらおもしろして冷ます。
2. 鍋に湯を沸かし、塩、油を少々入れ、キャベツ、ピーマンをさっと茹で、ザルにあげる。
3. 鍋に油をあたため、豚肉と厚揚げを両面炒め、長葱を加える。
4. 「3」に【A】を加え、弱火で香りを出しながら炒め、「2」を戻し入れ、【B】で味付けする。
5. 水分が残っていたら、水溶き片栗粉でからめながら仕上げる。



監修シェフ
陳建太郎 (料理人)

東京出身

「日々のためまめ努力、ジャンルをとわず多くの友人を作り毎日の仕事を楽しむ。」

店のウリ：四川料理

中華
赤坂 四川飯店
東京都千代田区平河町 2-5-5 全国旅館会館ビル 5・6F

【食材のお問い合わせ先】

株式会社めぐみ 〒683-0035 鳥取県米子市目久美町 97-3
TEL.0859-38-2107 FAX.0859-38-2108