

鳥羽海上保安部 巡視船いすず

～～豚角煮丼・こってり中華スープ～～



材料（4人前）

【豚角煮丼】

- ・豚バラ肉…400g
- ・しょうが…2片
- ・白ねぎ…1本
- ・中華スープの素（市販）…大さじ4
- ・みりん…大さじ2
- ・ザラメ砂糖…大さじ1
- ・にんにく…2片
- ・スターアニス…1個
- ・生卵…4個
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・ご飯…どんぶり4杯分

【こってり中華スープ】

- ・豚のゆで汁…800ml
- ・鶏がらスープの素（市販）…大さじ1
- ・乾燥わかめ…適量
- ・ごま油…適量
- ・中華スープの素（市販）…大さじ2
- ・しめじ…1束
- ・ねぎ…適量

作り方

【豚角煮丼】

1. 豚バラ肉は、大量の湯にて1時間下ゆでをした後に冷ます。
その際、あくを取り除いたゆで汁は残しておく（スープ調理の際に使用）。
2. 大きな鍋に中華スープの素、しょうゆ、みりん、酒、ザラメ砂糖を調合しておく。
3. 白ねぎは、白い部分を千切りにし、白髪ねぎにしておく。
残った青いねぎは、適当な大きさに切り、2の鍋に入れる。
4. にんにく、しょうが、スターアニスを2の鍋に入れ、ゆで置きした豚バラ肉を入れて強火にかけ、落とし蓋をする。
5. 鍋が沸騰し、15分間煮立てたら火を止める。
6. 別の鍋に水を張り、60～70度に沸騰したら生卵を入れ、約20分間ゆでて、温泉卵を作る。
7. 鍋から豚バラ肉を取出し、適当な大きさに切る。
煮立てたソースは、再度、鍋に火をかけ煮つめる。
8. どんぶりに盛ったご飯の上に、豚バラ肉をのせ、お好みに応じてソースを適量かけて、白髪ねぎを適宜盛り付けてできあがり。

<ポイント>

1. しっかり落とし蓋をすることにより、味がしみ込み美味しくなります。
2. 煮立てたソースを再度煮詰めることにより、とろみがつき、ご飯に絡みます。
3. 温泉卵を作るのが苦手という方は、温度計を使うと失敗しにくいです。

【こってり中華スープ】

1. 豚角煮丼の調理工程で取っておいたゆで汁を鍋に入れ沸騰させる。
2. 沸騰したら火を弱め、しめじ、中華スープの素、鶏がらスープの素を加え、味を整える。
3. 味が整ったら、乾燥わかめ、ねぎを加え、最後にごま油で香りを出したらできあがり。

<ポイント>

こってりが苦手な方は、ゆで汁を減らして、お好みに応じて水を加えると飲みやすくなります。