

## 8/2 (木) 豚肉と野菜の甘酢ピリ辛炒め (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

豚肩ロース薄切り肉：150g

A { たまご：1/4個  
薄口醤油：小さじ1  
酒：小さじ1  
こしょう：少々

片栗粉：大さじ1

(湯通し用) 塩・サラダ油：各少々

(豚肉炒め用) サラダ油：小さじ2

B { たまねぎ：50g  
赤パプリカ (赤ピーマン)：30g  
きゅうり (アスパラ・ゴーヤ)：30g

(追加) サラダ油：小さじ2

長ねぎ・生姜・にんにく：各少々

赤唐辛子：1～2本

(合わせ調味料)

C { 濃口醤油：大さじ1・1/3  
砂糖：大さじ1  
酢：大さじ1  
酒：小さじ2  
鶏ガラスープ (水)：大さじ1  
水溶き片栗粉 (同割り)：小さじ2  
(仕上げ用) 黒酢：小さじ1～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、Aをもみ込んで下味をつけ、片栗粉を加えて混ぜ合わせておく。
- ② きゅうりは縦半分に切って、3mm厚さの斜め切りにし、たまねぎ・パプリカは同じ大きさの細長い乱切りにする。
- ③ 長ねぎ・生姜・にんにくはみじん切りにして、赤唐辛子は種を取って2～3等分する。
- ④ 鍋に湯を沸かし、塩・サラダ油を加え、②の野菜を加えて湯通しし、水気を切っておく。
- ⑤ ボウルにCを加えてよく混ぜ合わせておく。
- ⑥ 鍋にサラダ油小さじ2を熱し、①の豚肉をほぐしながら炒めて、取り出す。
- ⑦ ⑥の鍋にサラダ油小さじ2を足し、③の香味野菜を加えて炒め、香りと辛味を引き出したら、⑥の豚肉と④の野菜を戻し入れて、⑤の合わせ調味料を一気に加え、とろみがついたら、黒酢を加えて仕上げ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。