

# 信玄豚丼

<コンセプト：お肉のおいしさがダイレクトに感じられる料理>

## 材 料（2人前）

- ・甲州信玄豚バラブロック 300g ・しょうが 1片（又は、肩ロースブロック）
- ・ニンニク 1片 ・卵 1個 ・練りからし 少々 ・キャベツ 1/6個
- ・米 ・万能ねぎ 小口切り 大さじ2杯

## 調味料：

水	800ml
醤油	110ml
酒	50ml
砂糖	30g
塩	ひとつまみ



## 作り方：

- ①お米を洗って炊飯器に入れ、スイッチをONにする。
- ②圧力鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉ブロックを入れて、焼き目を付ける。
- ③肉を取り出し、キッチンペーパーで肉と鍋の油をふきとる。圧力鍋にお湯を沸騰させ、肉をサッとゆでる。
- ④圧力鍋の湯を捨て、鍋の汚れを取り、水・醤油・酒・砂糖・塩・しょうがとニンニクの薄切り・肉を入れ、ふたをして火にかける。圧力がかかったら、弱火にして20分加熱する。
- ⑤加熱している間に、別の鍋に卵と卵が浸る量の水を入れ、12分加熱し、半熟卵を作る。キャベツを千切りにする。
- ⑥圧力が抜けたら肉を取り出す。煮汁をざるで濾し、1/3くらいに煮詰めてたれを作る。
- ⑦肉を薄切りにし、フライパンで軽く焼き目を付ける。肉と別なたれも熱する。
- ⑧どんぶりに軽くご飯をよそい、千切りキャベツをご飯が見えなくなるまでたっぷり入れ、肉を丸く乗せ、真ん中に半熟卵1/2個をのせ、熱いたれを回しかける。万能ねぎを散らし、練り辛子をそえて完成。