

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!

「白菜と豚バラ肉の梅蒸し鍋」

ココガ
プロのワザ

「弱火でじっくり蒸す」

ふたをして弱火で10分ほど蒸し煮にします。じっくりと蒸すことで白菜自体から甘味を含んだ水分が出てきます。また、梅干しの酸味も抜け、まろやかで食べやすくなります。

〈材料〉

白菜…根元から5センチ程度
豚バラ肉…150g
白だし(市販品)…50cc
水…50cc
梅干し…3個

白ゴマ・ブラックペッパー
…適量

〈作り方〉

①白菜は株ごとを用意し、根元から5センチくらいのところ(入れる鍋の高さに合わせる)で輪切りにする。付け根に十字に切り目を入れてから小ぶりの土鍋などに入れる。

②鍋に白だしと水を入れ、白菜の上に食べやすい大きさに切った豚バラ肉と梅干しをのせる。

③鍋にふたをしてじっくりと蒸し煮にする(上記参照)。仕上げに白ゴマとブラックペッパーをふり、梅干しを崩して肉や白菜と一緒に食べる。

シェフのアドバイス

大人数の時は、根の方から同じ高さに揃えて切って土鍋などに立てて入れます。すったショウガや刻んだミョウガ、柚子コショウなどの薬味も合いますよ。葉の部分は、おひたしやサラダに!

「季節の台所・彩」

北見市光葉町26 ☎0157-33-1267、営業時間:おひるごはん/11時~15時(LO14時)、よるごはん/17時~22時(LO21時)、月曜定休※祝日の場合は翌日

【彩からのお知らせ】年末の宴会プランは、料理8品と2時間飲み放題で3000円から。予算や料理の好みを相談してください。4名様からで前日までに予約を。