

棒棒肉（八幡平ポークの味噌ハム）



材料：1～2人前

・八幡平ポーク（もも塊肉）	300g	・砂糖	小さじ2
・味噌 （浅利佐助商店「無添加生みそ」）	80g	・みりん	小さじ1
・にんにく	1～2かけ	・白すりごま	小さじ1～2
		・油	適量

①調味味噌をつくる。

…ボウルに味噌、にんにく（すりおろし）、砂糖、みりん、白すりごまを投入。へらなどで練り混ぜておく。

②肉の表面を焼き付ける。

…フライパンに薄く油をひき（キッチンペーパー等で引き延ばすとよい）、強火で肉の表面に軽く焼き色を付ける。※上下両面、側面。注：焼きすぎないこと！

③肉の表面に調味味噌を塗り、ポリ袋に入れ、鍋で水から温めて、肉に火を通す。

弱火で温め、沸騰直前で火をとめ、そのまま20分放置して、完成！

※鍋の水は肉がつかる程度。（鍋底に皿を敷いておくと安全！）ポリ袋内の空気は抜いておく。（水につけた状態で袋の口を結ぶとラク）

〔調理時間約35分、約550円〕

- ・味噌にもこだわり、地場産を使用しました。
- ・ご飯にもビールにも良く合います。（ビールにはにんにくを多めにした方がおすすめです。ご飯はその逆かも・・・お好みでどうぞ！）
- ・粗熱が取れた後、冷蔵庫で半日程度寝かせると、味がより馴染んで Good!