

## さっぱりんごすぶた



材料：3～4人前

- |            |       |                                         |
|------------|-------|-----------------------------------------|
| ・八幡平ポーク細切れ | 150g  | ・お肉下ごしらえ用粉（お肉にまんべんなく付く程度の米粉、片栗粉、塩コショウ）  |
| ・鹿角産リンゴ    | 2分の1個 | ・味付け用タレ                                 |
| ・玉ねぎ       | 2分の1個 | （花輪酢、しょう油、みりん、酒各大さじ1・砂糖、すりおろしショウガ各小さじ1） |
| ・パプリカ（黄色）  | 2分の1個 | ・仕上げ用ケチャップ                              |
| ・ピーマン      | 1個    | ・サラダ油 or ごま油（炒め用）                       |
| ・ニンジン      | 2分の1個 |                                         |
| ・レンコン      | 小1個   |                                         |

- ①八幡平ポークをお肉下ごしらえ用粉に入れ、よくなじませておいておく。
- ②野菜類は全て小さ目の乱切り。レンコンは切った後水に2分くらいさらしておく。ニンジンはレンジで2分くらい加熱しておく。
- ③リンゴは分量の半分をすりおろし、味付け用タレに入れる。もう半分は5mm位の厚さに切る。
- ④フライパンに油を少し多めにしき、200度くらいに熱する。
- ⑤下ごしらえした八幡平ポークを入れて、片面2分くらいずつ揚げ焼き。肉に火が通ったら別皿に一度移す。
- ⑥残った油で鹿角リンゴ以外の野菜類を2分ほど炒める。
- ⑦さらに八幡平ポークと味付け用タレを入れ1分、薄切り鹿角リンゴと仕上げ用ケチャップを入れて30秒ほどでさっと炒めて完成。

〔調理時間約20分、約500円〕

- ・適当に切って炒めるだけの簡単酢豚です。夏に疲れ果てた体に八幡平ポークと酢、鹿角リンゴが良く効きます。鹿角の酢豚はパインではなくリンゴが良いと思います。調味料も福寿の花輪酢としょう油、お酒は千歳盛と地元産にこだわります。