

粕漬けポークの照り焼き

★材 料 (3人分) ★

粕床

酒粕・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・300 g

味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50 g

酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50cc

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

豚肉 (ポークソテー用)・・・・・・・・・・・・3枚

サラダオイル・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1個 (細目のくし形に切る)

作り方

- ① 粕床の材料すべてをまぜ合わせペースト状にします。
- ② 豚肉は表面の水分をふき取りペーパータオルで挟み両面に粕床を塗りつけます。
- ③ 3日～5日ほど漬け込みます。(夏場は冷蔵庫で、冬場は常温で)
- ④ 粕床から出してペーパータオルをはずし10分ほど常温におきます。
- ⑤ フライパンにサラダオイルを入れ、玉ねぎを並べ中火にかけます。
- ⑥ 玉ねぎにこんがり焼き色がついたらひっくり返しその上に④の豚肉を乗せフタをして5分、玉ねぎを片側に寄せて空いたところに豚肉を移動します。
- ⑦ 豚肉がこんがり焼けたら出来上がり。