

伊予柑風味の焼豚

1人分 302Kcal



【材料（4人分）】

豚肩ロース肉（固まり）…………… 500g
伊予柑…………… 1コ
ねぎの青い部分…………… 50g
生姜…………… 15g

①
伊予柑絞り汁…………… 1C
しょうゆ…………… 70cc
砂糖…………… 60g
酒…………… 30cc
ごま油…………… 15cc
ナンプラー…………… 30cc
粉山椒…………… 1g
八角…………… 1片
胡椒…………… 少々

白髪ねぎ…………… 5g
みつば…………… 10g

【作り方】

- ①豚肩ロース肉の固まりは、たこ糸で全体をまき形を整える。
- ②伊予柑は皮ごと半月切り、青ネギ、生姜は包丁の背でたたく。
- ③①の調味料を合わせて①と②を入れ一晩つける。
- ④190℃のオーブンで約40分焼く。（※肉の厚さの違いにより焼き時間の变化あり）
- ⑤焼き上がれば好みの厚さに切り、白髪ねぎやみつばを散らしていただく。

※ 伊予柑風味の美味しい焼豚ができます。
※ 伊予柑使用（旬は1月～3月）