

お料理する人を応援します!

小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

豚肉にハーブの香りをきかせて作る夏向きの角煮です。きゅうりやトマトなど、カリウム豊富な夏野菜を合わせれば、汗を多くかく時期に水分調整効果も期待でき、夏バテ予防になります。しょうゆ味の角煮よりも、さっぱりとした味です。

おだまきこ / 料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は「菜箸のひもを切ると料理はうまくなる」(文響社)。



旬

トマト、きゅうり
みずみずしく、さっぱりとした味に

豚肩ロース肉 (かたまり)
ほどよい脂がうまみになる

ハウス 香りソルト イタリアンハーブミックス
香り&下味つけがこれ1本でOK!

おいしさの決め手はコレ!

ハーブソルトの塩角煮

Recipe Card 1/2量で334kcal 塩分1.4g 調理時間45分+

材料(2~3人分)

豚肩ロース肉(かたまり)…350g
きゅうり…3本
トマト…2個(300~400g)

ハウス 香りソルト

イタリアンハーブミックス…小さじ2

ハウス 香りソルト

イタリアンハーブミックス…小さじ1

A 酢…大さじ1

砂糖…大さじ1/2

水…4カップ

作り方

1 作る前日の作業

豚肉に下味をつけ、冷蔵庫に1日おく

豚肉全体にフォークを30~40回刺し、ハウス食品 香りソルト イタリアンハーブミックスをすり込む。ラップで包んで冷蔵庫に1日おく(時間外)。

2 材料を切る

きゅうりは縦目に皮をむき、長さを4等分に切る。トマトはヘタを取って横半分に切る。①の豚肉は6等分に切る。

3 豚肉を煮る

鍋(直径20cm)に豚肉と材料の水を入れて中火にかける。煮立ったらアクを取り除き、Aを順に加える。ぬらしたペーパータオルで落としぶたをし、弱火で20分煮る。

4 野菜を加えてさらに煮る

きゅうり、トマトを加え、再び同じペーパータオルで落としぶたをし、さらに弱火で15分煮る。

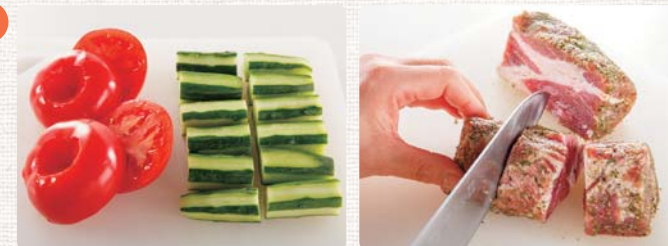
1



ココがポイント!

フォークを30~40回刺して穴を開けておくと、味がしっかり入り、火の通りもよくなります。ラップで包んで冷蔵庫に1日おくことで肉のうまみも増します。

2



3



4



Close up!

これ1本で
ハーブの香り豊かな
料理が手軽に作れます

ハウス 香りソルト イタリアンハーブミックス
パセリ、オレガノ、バジル、セージなどのハーブと、ガーリック、ブラックペッパーなどのスパイス、うまみを加えた塩などをバランスよくブレンドしています。

