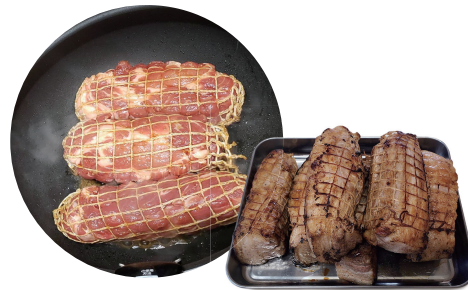


## Step2

### 焼き目をつける

- ① ジップロックから肉を取り出し、フライパンを2分高温で温めます。
- ② フライパンの温度を均一にするために、濡れタオルの上に30秒置きます。
- ③ そして、もう一度レンジにフライパンを乗せ中火で満遍なく焼き色がつくように転がしながら焼き付けます。
- ④ きつね色になるまでしっかり焼き付けます。キッチンペーパーの上で油きりします。



## Step3

### 下ゆで

- ① 鍋に肉が浸るくらいまでの水を入れ、スライスしたニンニクと生姜をたっぷりネギの青い部分と皮を取って水洗いした玉ねぎをそのまま入れます。
- ② ジップロックの中にある調味料と共に肉を鍋に入れます。下ゆでを1時間します。



## Step4

### 煮汁つくりと本ゆで

- ① 醤油酒みりん砂糖は好みですが、醤油・酒・みりんを2:1:1に砂糖大さじ1を下ゆでした鍋に入れます。しょうがチューブ・んにくにチューブをお好みで入れます。私は、しょうが・ニンニクをチューブから5センチくらい出して入れています。肉を煮込むときに、多少の灰汁がでますので、灰汁を取ります。そして肉をいれて蓋をして中火から弱火にして60分。肉に煮汁が満遍なくいきわたるように時々ひっくり返します。
- ② 火を止めて、そのまま次の日まで放置。次の日には、真っ白なラードが鍋一面を覆っていますので、ゆっくり崩れないように取り除きます。取り除いたラードは別の料理、チャーハンなどに使えますので取っておきましょう。



## Step5

### 完成・保存

- ① 鍋から肉を取り出し、真空パックします。ない場合は、ジップロックに煮汁を少々入れて冷凍すると良いでしょう。
- ② 食べたいときに、お湯などで解凍すれば温かいまま食べられます。



真空袋 福美人ナイロンポリ(厚70μ)  
真空包装器 FOOD SHIELD JP290

世界中にお念仏のあふれる食卓を

KEC  
Cooking Studio



## 焼豚チャーシューの作り方

監修 日本BBQ協会公認インストラクター 慶誠寺 住職 石田慶嗣

### 焼豚チャーシュー材料

★豚モモ肉 1kg(500g×2本)

#### <漬けタレ>

- ★生醤油 50cc・昆布だし醤油 50cc
- ★酒 25cc
- ★本みりん 25cc
- ★三温糖大さじ1・コチジャン適量・やきとりのタレ適量
- ★ニンニクチューブ・しょうがチューブ各5cm位

#### <下ゆで用>

- ★ネギの青い部分3本分
- ★玉ねぎ1玉
- ★しょうが、んにくに各3かけ
- ★水600cc

#### <煮汁と本ゆで>

- ★醤油 200cc (昆布だし醤油 100cc・生醤油 100cc)
- ★酒 100cc
- ★本みりん 100cc
- ★ニンニクチューブ・しょうがチューブ各5cm位



## Step1

### 下ごしらえ

- ① 肉をネットに入れるか、タコ糸でぐるぐる巻きにします。
- ② ジップロックに肉を入れ、漬けタレの調味料を入れて10回位もみもみします。
- ③ ジップロックの中の肉が漬けタレにしっかり浸るようにして、冷蔵庫で1時間ほど寝かせます。
- ④ 冷蔵庫からジップロックを取り出し、常温で30分ほど置きます。

