

豚肉と漬物の炒め物



調理時間約8~10分 / *1人前の原価約340円（鶏肉を使えば経済的なお値段でおさまります）

！ 材料約2人前
豚切落とし肉・・・300g
野沢菜漬け・・・200g
清酒・・・少々
美味(おい)だれ・・・30cc
濃口しょう油・・・5cc
白ゴマ・・・適
サラダ油・・・5~10cc
ごま油・・・10cc
塩コショウ・・・少々

！ 作り方

- ① 野沢菜漬は汁気を切り、食べ易い大きさに切っておきます。美味(おい)だれと濃口しょう油は予め合わせておきましょう。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、お肉が張り付かないように熱します。油から煙がでたら火力を弱めましょう。
- ③ フライパンが十分に焼けたら豚肉を入れ塩コショウを少々振ります。7割方火が通ったら野沢菜漬を入れ軽く炒めお酒を入れます。
- ④ そこへ美味(おい)だれと濃口しょう油を合わせた調味料とごま油を入れ、からめる程度に炒め、仕上がりに白ゴマを振りかけて出来上がりです。

【コメント】

- ・ 野沢菜漬は少々古めがオススメです。程よい酸味が豚肉に合います。野沢菜漬以外には沢庵も美味しいです。
- ・ 白ゴマは「適」としてありますが多めが宜しいかと思えます。又、黒ゴマでも試されてはいかがでしょう。香りがぐんと引き立ちます。
- ・ 1人前あたりの原価が少々高いとお考えでしたらお肉をバラ肉に変えたり、鶏肉に変えてください。約230~250円内でおさまります。又、お肉の量を減らし、もやし等のお野菜を加えられる場合は、サラダ油と濃口しょう油の量を増やして調理してください。
- ・ 野沢菜が入るため、豚肉の脂っこさが無くなり、更に万能のたれに多く含まれているフルーツの香りとはのかな酸味が美味しさを増す一品です。
- ・ お弁当には野沢菜とひき肉（ブタ肉、牛肉、鳥肉でも構いません）をおすすめします。野沢菜と生姜（少々）を粗みじんに切ってひき肉と炒めるだけです。ご飯の上へのせればふりかけ感覚です。又お結びの中に入れても楽しいですね。
- ・ 夏場はこの料理にゴーヤを加えてゴーヤチャンプル風に。色々楽しめる料理です。