

**材料 2人分**

豚バラ肉(かたまり肉)	300g
ねぎ・生姜	少々
きゅうり	1本
こいくちしょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
ラー油	小さじ1/2
にんにく	1片

調理時間 15分 ※煮込み時間、冷ます時間を除く**作り方**

1. 豚バラ肉はタコ糸で数か所縛ります。ねぎと生姜は写真のように切ります。
2. 鍋に豚肉、ねぎ、生姜を入れて、豚肉が浸るくらいの水を入れて火にかけます。沸騰したら中火にして20分煮ます。途中で水の量が減ったら、お湯を足します。
3. 火を止めたら、そのまま煮汁に浸けたまま冷まします。
4. 冷めたら薄く切ります。
にんにくはみじん切りにして調味料と合わせてタレを作ります。

きゅうりを切って添えます。

**アドバイス**

◎ポイントは何といても「煮汁に浸したまま冷ます」です。豚バラ肉は脂身が多いと敬遠されますが、煮込むことで油は溶けだしています。残った脂身に見える部分はコラーゲンです。

※タコ糸はダイソーに売っています。