

vol.12 豚バラ肉のウーロン茶蒸し



材料 (4人分・ファミリー スチームケース用)

- ・豚バラ肉 400g
- ・ウーロン茶葉(乾燥) 大さじ3(15g)
- ・熱湯 300cc
- ・にんじん 5cm
- ・えのき 60g(正味)
- ・豆もやし 80g
- ・香菜 1株
- ・塩こしょう 各少々

《たれ》

- ・しょうゆ 大さじ4
- ・黒酢 大さじ2
- ・砂糖、ごま油 各小さじ1

作り方

- 1 豚バラ肉は塩こしょうしてバットに数段に重ね、ラップをして常温にしておく。
ウーロン茶は熱湯を注いで茶葉が開くように蒸らしておく。たれの材料を合わせる。
- 2 にんじんは千切りにし、えのきは石づきを切り取って長さを半分に切る。
香菜は1cm幅に刻んで葉と茎に分け、茎の方とにんじん、えのき、もやしを混ぜ合わせて軽く塩こしょうする。
- 3 スチームケースの下段に1のウーロン茶をこしながら注ぎ、トレイをのせてウーロン茶葉1/6量を散らし、
豚バラ肉をあまり重ならないように並べる。上にまたウーロン茶葉を1/6量散らして
同じことを4段繰り返して重ね、一番上にもウーロン茶葉を散らす。
- 4 3の周りに2の野菜を散らしてスチームケースの蓋を閉め、500Wの電子レンジで8～9分加熱する。
ウーロン茶の葉をよけながら豚肉を取り出し、野菜を包んで、たれと香菜の葉をかけながらいただく。