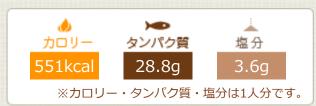




豚の角煮





《レベル2》 加圧時間15分 蒸らし時間5分



材料(4~5人分)

豚バラかたまり肉	600-800g
絹さや	2~15枚
しょうが	1片
にんにく	2片
練り辛子	適量
水	80cc

下準備

(A)

酒	150cc
砂糖	70g
しょうゆ	大さじ5

作り方

- 1. 豚バラかたまり肉と水600ccを圧力鍋に入れ、フタをして中火にかける。圧力表示ピンが上がり、レベル2になったら弱火にしてレベル2を維持しながら15分間加圧する。
- **2.** 火を止めて、**そのまま5分間蒸らして**から蒸気を抜いてフタを開ける。
- 3. 肉を取り出し、水でさっと洗ってから水気を切り、 5cm角に切る。
- **4.** 圧力鍋に水、Aの調味料、薄切りにしたしょうが、 にんにくを入れ、(3)の肉を並べてフタをして中火に かける。圧力表示ピンが上がり、レベル2になった ら弱火にしてレベル2を維持しながら8分間加圧す る。
- **5.** 火を止め、**そのまま自然放置**して、圧力表示ピンが 完全に下がってからフタを開ける。
- 6. 器に盛りつけ、別鍋でさっと茹でた絹さや(※【硬めの野菜を茹でる】参照)と練り辛子を添える。

【硬めの野菜を茹でる】

- **1.** よく洗った野菜と大さじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
- 2. (1) を中火にかけ、蒸気が上がりベイパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)弱火にして1~2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2~3分間余熱で茹でる。
- 3. ざる等の他の容器に移す。