



味噌ラフテー



材料(5人分)

豚バラ肉(ブロック)	600g
鰹だし	3カップ
泡盛	1カップ以上
砂糖	大さじ3~4
白味噌(甘口)	100~120g
鰹だし	適量
針生姜	少量

調理のポイント

青み(さやいんげん、絹さやなど)も色よく茹でて)を添えるとよいです。豚肉はバラ肉に限らずロースでも代用できます。



まーさん肉

検索

作り方

- ① 豚バラ肉は熱湯で洗い、たっぷりの湯で軟らかくなるまで茹でる。
※できれば1時間程度茹でる。
- ② ①の豚バラ肉を幅6~7センチ、厚さ2センチくらいに切る。
- ③ 厚手の鍋に3カップのだしと②の肉、泡盛を入れて10分煮たあと、砂糖を加えてさらに10分煮る。
- ④ 鰹だしで溶いた白味噌を2回に分けて加える。
- ⑤ 肉が柔らかくなるまで約1時間煮込む。
- ⑥ 器に盛りつけ、煮汁をかけ、針生姜をのせる。



まーさんレシピが冊子になりました。



公益財団法人沖縄県畜産振興公社

〒900-0024 沖縄県那覇市古波蔵1丁目24番27号

TEL:098-855-1129 FAX:098-855-1132

うちなー美味肉紀行:www.ma-san-meet.jp

