

# トンポーロー（中華風ぶたバラに込み）

## 材料

ぶたバラブロック（一人 200 g～300 g）  
調味料（醤油 3、お酒 1、角砂糖 1、の割合。八角 1 かけ）  
付け合せ（チンゲンサイやエリンギなどを湯で野菜にして）

## 作り方

- ぶたバラブロックを大きめの一口大に切る（煮ると少し小さくなる）
- 水にねぎの青いところとか、しょうがの皮などを入れて切ったぶたバラを水から入れてゆでる。
- 沸騰したらお湯を切り洗った鍋に調味料と水を入れてぶたバラを戻し鍋のふたを少しずらし弱火から中火で 2 時間～3 時間煮る
- 時々少なくなった煮汁に水を加える。（この時煮汁の温度が下がり浮いた油がとりやすくなるのでお玉ですくって取る）
- 最後は煮汁が半分になるくらいまで煮詰める。

## メモ

臭い消しにねぎの青い所や生姜の皮を入れる（皮などでなくてもいい）

煮る時の汁は最初薄めに多めに作る。

肉がなべ底にくっ付いてこげるのが心配だったら、クッキングシートに穴をあけ鍋の底に敷いても良い。

八角はとても臭いが強いので 1 かけで十分

20 分～30 分に 1 度くらい浮いた油を取り除いていく。（これをしっかりすると油っぽさが無くなる）

お酒は老酒などでも良い（ちょっとくせがあるけど）
