



豚スペアリのビール煮



材料(5人分)

- 豚スペアリブ…1kg
※煮込み料理なので最低500gくらいあると作りやすくうまくなります
- 塩…8g ● こしょう…3g
- 小麦粉…大さじ山3杯(40g)
- にんにく…3片 スライス
- 焼き油…大さじ3
- A ● 玉ねぎ…大きめ2個(800g) うす切り
- 油…大さじ2 ● 塩…4g
- バター…大さじ1(20g)
- にんにく…3片 スライス
- ローリエ…1枚(なくともよい)
- ビール…150cc
- 付け合わせ…ブロッコリーなど

① スペアリブがちょうど入るくらいの大きさ(大きすぎるとよくないので、ぴったりおさまるくらい)の鍋にAを入れ、中火でよく炒めます。しんなりしてきたら火を弱めにして、ふたをして蒸らし炒めます。途中でよくかき混ぜて底が焦げ付かないようにします。

注: 放っておくと底のほうがすこし茶色くなるくらいです。すこし強めの火である程度勢よく炒め、柔らかく、甘く煮るのが理想です。

② スペアリブに塩こしょうを振り、手でおさえてよくなじませます。小麦粉を振りフライパンで表面が香ばしくなるまで焼きます。(ふたをして焼いたほうが熱のまわりがよく、綺麗に焼けます。)ひっくり返し裏側も焼き、にんにくスライスを加え、香りが出たら火を消します。

③ ①の鍋に焼いたスペアリブを並べます。フライパンの焼き油を捨て、ビール150ccを加えフライパンに付いたうまみを溶かして鍋に加えます。

④ ローリエ1枚を加え(なくともよい)、ふたをして弱火にかけ40分程煮ます。底が焦げないよう火加減に注意して煮てください。(あまりに早く水分がなくなってしまうたら、水少々加えてください。)肉が骨から外れるくらいまで煮て出来上がりです。煮汁が煮詰まってドロドロしたくらいがちょうどよいです。水っぽい時はふたを取ってすこし水分を蒸発させてください。



栄養量	・ エネルギー…781kcal	・ 脂 質…67.3g	・ カルシウム…38mg	・ 食物繊維…3.0g
	・ たんぱく質…25.9g	・ 炭水化物…22.6g	・ 鉄 分…1.6mg	・ 食塩相当量…2.7g