



魯肉飯 (ルウロウハン)

材料・分量 6～8人分

- ・豚バラ肉(ブロック) 500g
- ・干し蝦^{エビ} 8g
- ・玉ねぎ 100g
- ・ショウガ 15g
- ・にんにく 2片
- ・醤油 70cc
- ・酒または紹興酒 大さじ3
- ・サラダ油またはラード 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2
- ・五香粉^{ゴウファン} 小さじ1/4
- ・白胡椒 小さじ1/2
- ・水 350～400cc
- ・水溶き米粉または水溶き小麦粉
米粉 大さじ1 (小麦粉なら小さじ2) + 水30cc



作り方

- ① 干し蝦^{エビ}を水に戻しておく。(15～30分前)
- ② 豚バラ肉を1～2cm 幅の角切りにし、玉ねぎ・生姜・にんにくをそれぞれみじん切りにする。戻した干を取り出し、細かく刻む。
※エビの戻し汁も使うので捨てないでおく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを焼き色がつく程度まで揚げ焼きするように炒める。
- ④ ③に肉を加えてよく炒め、肉に焼き色が付いてきたら、干し蝦^{エビ}、生姜、にんにく、砂糖、胡椒、五香粉^{ゴウファン}を加え、砂糖によるツヤが出るくらいまで炒める。
- ⑤ 酒を加えてアルコールをとばし、醤油を加えて香りが立ったら水とエビの戻し汁を合わせて300～350cc を注いで煮る。
沸騰したらアクをひき、弱火にして水溶き米粉を加えて混ぜ、よく煮込む。
最低 30～40 分、1 時間程煮込むのが望ましい。
途中、水分が足りなければ水を足す。
- ⑥ 水分が多かったら、途中蓋を開けて少し煮詰め、お好みの水分量にする。
煮上がったら味を調べ、ご飯にかけていただく。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上111ch) にて
毎日 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！
ケーブルテレビのスタッフが料理にチャレンジします！