

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

豚ロースの紅茶煮



材料（4人分）所要時間60分

豚ロース(ブロック肉)・・・500g
紅茶(セイロン)・・・大さじ3杯
つけ汁
醤油・・・・・・・・大さじ4杯
酢・・・・・・・・大さじ2杯
酒・・・・・・・・大さじ2杯
みりん・・・・・・・・大さじ2杯

作り方

鍋に豚ロースブロック肉と紅茶を鍋に入れ、水をたっぷり浸し45分間煮る。
煮込んだら水切りをし、茶葉を除く。

醤油、酢、酒、みりんでつけ汁を作り、よく混ぜて冷蔵庫で30～60分間冷やす。
煮込んだ豚ロースは食べやすいように適当な厚さでスライスにして切り、盛り付ける。

よく冷やしたつけ汁に豚ロースをつけて食べる。

ワンポイント

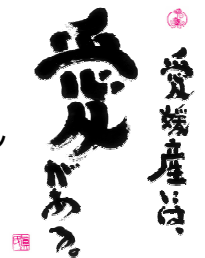
豚ロースに紅茶を入れ煮込むと風味がよくなります。

つけ汁をよく冷やしておく、夏場さっぱりと食べられます。

食材について

たんぱく質、脂肪、ビタミンB1等多くの栄養素を含んでいる豚肉は、夏バテ解消にピッタリ！寄生虫等の関係で生では食べられませんが、炒め物、焼き物、煮物、燻製等加工品など和・洋・中ジャンルを問わず召し上がれます。

また、愛媛の豚肉でお馴染みの「ふれ愛・媛ポーク」は、地元で生まれたハイコープ豚を愛媛県産のみかん成分やキャッサバ等を配合したオリジナル飼料で育て、のびのびとした生育環境で育てたノンストレス豚です。食べて美味しく、安心・安全な愛媛産豚肉を食べて、暑い夏をのりきりましょう！



●●● 料理提供：カフェフィール青山（愛媛県松山市本町1-3-2） ●●●