



No. 1 豚の角煮

「豚の角煮を煮たことで、この講習会が申し分ない」という人がいるほど人気のメニュー。ペパーホールのレシピは、豚角煮があったらなくても、ちゃんと作れます。ちゃんと作らずに焼かしてしまったり、煮過ぎてしまったりしているのが残念です。何度も作ると違って、ぜひ一度このレシピに挑戦してみてください。

ペパーホールの先生たちに人気の理由

- 「子どもから大人まで楽しめる一品でもらえる。4人で食べたのをいので、いつも喜ばれます」
- 「焼かずに煮る手順が楽だと、お土産が手に入る時にも、簡単でありながらペパーホールが人気です」
- 「豚ばら肉の脂がほどよく溶け、ごはんにはぴったり、お弁当でも家で食べると一緒に喜ばす」

材料 4人分

| | |
|------------|-----------|
| 豚ばら肉(かたまり) | 600g |
| おから | 50g |
| 水 | 600ml |
| 酒 | 50ml |
| A 味噌 | 大さじ3 |
| しょうが | 大1かけ(15g) |
| ねぎ(細の部分) | 30m |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| ねぎ(太い部分) | 30m |
| 練りだし | 適量 |

作り方

1人502kcal | 1000kcal

- ① 肉は角煮、または鍋に入ると共に切り、大きめの鍋に入れる。おからとたっぷりの水を加えて火にかけて、沸かしふたをし(鍋のふたはしない)、中火で60～90分煮る。途中で、脂が少なくなった場合は、肉が浮いて汁から引かないようにする。
- ② しょうがは、湯をつけたまま細切りにする。
- ③ 豚の肉をとり出して水で洗い、3～4cm角に切る。鍋を洗って肉を入れ、Aを加える。沸かしふたをし、ふたを少しずらしてのせて、火にかける。沸騰したら弱火の状態で、約15分煮る。
- ④ しょうゆを加え、さらに40分ほど煮る。煮汁が少なくなったら、火を止める。
- ⑤ 白いねぎは中心にある芯を削いて、せん切りにする。水にさらして、水気をきる(白髪ねぎ)。
- ⑥ ④に肉を盛り、煮汁をかける。白髪ねぎをのせ、練りだしを加える。

● 豚の肉を角煮に煮るのは、脂身が中心でコクが強い。煮こぼさずとろけるように中火でゆっくり煮ます。

● 味噌におからを加えて煮ると、おからが濃厚な脂を吸って、あっさりとした旨みになります。または、濃い味の醤油と煮汁を使っても、かなり脂を削ることができます。

● 肉の皮で汁を吸ってるとは、しっかりと煮詰めてはなし。方向なしにペーパーホールの焼き、そこに焼くように、ペーパーにおからと一緒に焼くのが、簡単にも美味しくできます。

● 先に味噌を加えて煮ると、あじから脂を吸ってしょうゆを加えると、肉の中心まで旨味が入り込み、おからが美味しくなります。



ベターホームの先生たちが選ぶ、
お料理教室の人気メニュー

BEST10

- 8 --- No.1 豚の角煮
- 10 --- No.2 ビーフストロゴノフ
- 12 --- No.3 親子丼
- 14 --- No.4 高野豆腐の揚げ煮
- 16 --- No.5 麻婆豆腐
- 18 --- No.6 れんこん煮し
- 20 --- No.7 中華ちまき
- 22 --- No.8 だし巻き卵
- 24 --- No.9 かじしゅうまい
- 26 --- No.10 とりの照り焼き丼

和食

- 30 --- 肉じゃが
- 32 --- さばのみそ煮
- 34 --- かつおのたたき
- 36 --- ぶりの照り焼き
- 38 --- いわしのかば焼き
- 40 --- いわしのつみれ汁
- 42 --- 切り身魚の煮つけ
- 44 --- ぶろだいこん
- 46 --- えびの小串焼き
- 48 --- 豆あじの味噌漬け
- 50 --- 真面目
- 52 --- とり肉の塩田揚げ
- 54 --- 治部煮
- 56 --- ゴーヤチャンプルー
- 58 --- 豚汁

- 60 --- 茶碗蒸し
- 62 --- ふろふきだいこん
- 64 --- 天ぷら
- 66 --- 炊きこみごはん
- 68 --- いなりずし
- 70 --- いやめし
- 72 --- 赤飯
- 74 --- 牛丼
- 76 --- 鴨せいろ
- 78 --- 五目ずし
- 82 --- 苦性煮
- 83 --- たけのこの本舞あえ
- 84 --- あおやぎとわけぎのあた
- 85 --- さといものそぼろあんかけ
- 86 --- 焼きなす
- 87 --- アスパラとにんじんの白あえ
- 88 --- さやいんげんのごまあえ
- 89 --- あじの鯖じめ
- 90 --- ほうれんそうのあじだし
- 91 --- うの花いう
- 92 --- だいこんの袖煮あえ
- 93 --- かきたま汁
- 94 --- 餅笹の香ゆつけ
- 95 --- 炒めなます
- 96 --- ひじきの煮もの
- 97 --- きんぴらごぼう
- 98 --- 紅白なます
- 99 --- 田作り
- 100 --- きんとんの茶巾しぼり
- 101 --- 煮豆



洋食

- 104 --- ビーフシチュー
- 106 --- ハンバーグ
- 108 --- 骨つきチキンのカレー
- 110 --- メンチカツ
- 112 --- かきフライ
- 114 --- ポテトコロッケ
- 116 --- オムライス
- 118 --- ボトフ
- 120 --- パエリア
- 122 --- ロールキャベツ
- 124 --- チーズとまきのこの牛肉包み
- 126 --- マカロニえびグラタン
- 128 --- スパゲティ・トマトソース
- 130 --- フライパンローストビーフ
- 132 --- ドライカレー
- 134 --- ローストチキン ローズマリー風味
- 136 --- ラタトゥイユ
- 138 --- マッシュルームとほうれんそうのキャッシュ
- 140 --- シーザーサラダ
- 141 --- クラムチャウダー
- 142 --- 白身魚のカルパッチョ
- 143 --- にんじんのポタージュ
- 144 --- ポテトサラダ
- 145 --- ミネストローネ



中華 (韓国・メソクック)

- 148 --- えびのチリソース
- 150 --- だいこんと干切りの豆板醤煮
- 152 --- 焼きぎょうざ
- 154 --- とりのほちみつオープン焼き
- 156 --- ジャージャーめん
- 158 --- 高橋肉餅
- 160 --- 春巻き
- 162 --- 豆腐煎餅
- 164 --- ほうれんそうのチャーハン
- 166 --- 回鍋肉
- 168 --- とり肉と古シューナッツの宇崎炒め
- 170 --- パンバンジー
- 172 --- なすのオイスターソース煮
- 174 --- サンラータン
- 176 --- チャプチェ
- 178 --- チヂミ
- 180 --- ビビンバ
- 182 --- 生春巻き
- 184 --- 中華風味揚げ
- 185 --- トマトと卵のスープ
- 186 --- やわらか青菜のにんにくソース

187 --- ベターホームのお料理教室で
実践している、
**キッチン衛生管理と
調理の基本**

この本の表記について

- 計量器の単位**
カップ1 = 200ml 大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml ml = cc
- 材料**
乾や粉を袋からいり取った分量(重さ)を表示しています。新しい袋が8割と表示しています。
- 電子レンジ**
加熱時間は500Wのものや時間です。600Wなら加熱時間を0.8倍にしてください。
また、材料を乾にする場合、加熱時間は1.5倍にしようする必要があります。

- フライパン**
特に指定がないのは、フッ素樹脂加工のフライパンを使っています。普通のフライパンを使う場合は、油の量を倍にしてみてください。
- だし**
ひやりかやでとっただしを使っています。普通のだしの場合は、表示の量より多く取って使い、塩は控えめにします。
- スープの味**
「味噌スープの味」と「スープの味 (味噌または醤油)」を使います。「味噌スープの味」も、ひやりかやでとっただしと味噌を加えます。ビーフシチューなどは、塩は少なめ、「中華スープの味」は「チキンスープの味」で代用可。