

# サツマイモ「べにはるか」と 豚バラ肉の酢豚

サツマイモのレシピ



材料はコロコロに切った豚バラ肉とサツマイモだけ!  
黒酢の酸味とサツマイモの甘みの相性が抜群

## 材料 (4人分)

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| サツマイモ……200g       | 〈豚肉の下味〉     |
| 豚バラ肉(かたまり肉)……300g | 〔しょう油……大さじ1 |
| 揚げ油(サラダ油など)……適宜   | 酒……大さじ1     |
| 片栗粉……適宜           | 〈黒酢あん〉      |
|                   | 〔黒酢……100cc  |
|                   | 砂糖……大さじ1    |
|                   | はちみつ……大さじ2  |
|                   | しょう油……大さじ1  |

## 作り方

- ① サツマイモは食べやすい大きさの乱切りにする。水にさらしてアク抜きをし、キッチンペーパーなどで水けを取り除いておく。
- ② 豚バラ肉は、サツマイモと同じくらいの大きさに切り分けて、下味をつけておく。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて熱し、サツマイモを素揚げする。少し色がつき火が通ったら取り出す。
- ④ 次に、下味をつけた豚バラ肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 黒酢あんを作る。黒酢を鍋に入れて熱し、砂糖、はちみつ、しょう油を加えて溶かす。(3)と(4)を加え、熱しながらよく絡めて皿に盛りつける。

## ポイント

べにはるかのかの甘さと黒酢の酸味がよく合います。豚バラ肉のほか、脂身が少ない豚肩ロース肉でもおいしく作れます。