

## ● 豚肉の伊勢茶煮 ●

材料（ 4人分 ）

|      |        |          |
|------|--------|----------|
| 豚肉   | 200g   |          |
| せん茶葉 | 小さじ1   |          |
| たれ   | 濃口しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
|      | 酢      | 大さじ1     |
|      | みりん    | 大さじ1     |
|      | さとう    | 小さじ1     |
|      | 白ごま    | 小さじ2     |



### 作り方

1. 豚肉は4cm程の長さに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、緑茶を煮出す。または、急須で濃いめにお茶を入れる。
3. 豚肉を緑茶液でゆでる。
4. 別の鍋に調味料を入れて火にかけ、たれを作る。
5. ゆでた豚肉をたれにからませる。
6. ごまをふって、出来上がり。

### 栄養教諭のコメント

三重県はお茶の生産量が全国第三位の産地です。豚肉の伊勢茶煮は、地場産物である伊勢茶を使用しています。

緑茶液で豚肉をゆでると、余分なあぶらがとれ、くさみもなくなります。お茶パックへ茶葉を入れて使うと作業しやすいです。

人気メニューで、ごはんにもパンにもあいます。

伊勢茶を使っていますが、紅茶を使ってもおいしくできます。その時は紅茶のパックを使うと手軽に作れます。

ゆでた豚肉をたれにからませる時、火をつけて水分をとばすと味をしみこませることができます。こげないように気をつけてくださいね。