

ふきのとうの肉巻き

(2026年2月24日放送)



■材料: (2人分)

ふきのとう(小) 12個(大きい物なら6個で半割にして使用)、
豚バラ肉6枚、油大さじ1/2、塩・こしょう少々、片栗粉適宜
《照り焼きだれ》

醤油大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、砂糖大さじ1/2

■ふきのとうのあく抜き仕方

たっぷりの熱湯で数分間(約4分程度)ゆでた後にゆで汁を捨て、
流水で冷やした後に、水を替えながら室温で水にさらした後、水
気を十分に切る。

■作り方

1. ふきのとうは切り口部分と表面の固い皮をとり、2分ほど茹でて水にさらしてあく抜きし、水気をよく拭いておく。
2. 豚バラでふきのとうを巻き、しおこしょうで下味をつけておく。
3. フライパンに油をひき、2を焼く。蓋をして蒸し焼きにし、ある程度肉に火が通ったら合わせておいた照り焼きのたれを煮絡めて出来上がり。