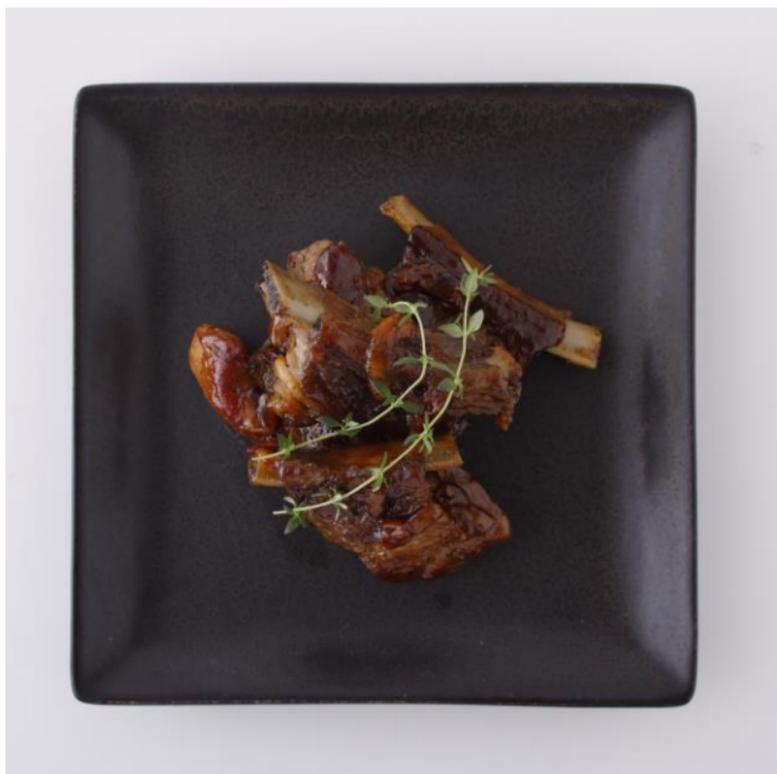


ほろほろスペアリブ



材料 (3~4人分)

スペアリブ	600g	
塩、こしょう	適宜	
にんにく (すりおろし)	適量	
片栗粉	適宜	
オリーブオイル	適量	
炭酸水	適量	
しょうゆ	大さじ 3	} A
みりん	大さじ 2	
マーマレードジャム	大さじ 3	
ディル (お好みで)	適量	

①

スペアリブに味が染み込みやすいよう、フォークで刺す。塩、こしょう、にんにくをすりこみ、常温で1~2時間置いておく。



POINT !

フォークで穴を開けておくと、お肉に味が染み込みやすくなります。

にんにくはチューブで代用しても構いません。今回は自家製のにんにくのしょうゆ漬けを使用してみました。

②

スペアリブに片栗粉をまぶす。深めのフライパンにオリーブオイルを引き、強火でスペアリブの全面に焼き色をつける。



POINT !

片栗粉と肉をビニール袋に入れ、一緒に振ると簡単にまぶせます。このあと煮込むので、中まで火が通ってなくても構いません。お肉は頻繁に裏返すと、旨味が逃げてしまうので、注意が必要です。

③

弱火にして、スペアリブが浸るくらいの炭酸水を注ぎ、40分ほど煮込む。ふたをして火を消し、完全に冷めるまで放置する。



POINT !

炭酸水を使うと、お肉がほろほろで柔らかくなります。時間がない時は、圧力鍋を使うのもおすすめです。

④

A を混ぜ合わせてたれを作る。スペアリブをフライパンで焼き、たれを入れ、煮詰めながら絡める。お皿に盛り、ディルを添える。



POINT !

この時はフライパンに何も引かなくて構いません。とろみのあるマーマレードジャムを使っているのです、時間をかけて煮詰めなくてもOKです。

ちょっとアレンジ

たれに使ったマーマレードジャムの酸味とスパークリングワインの相性が抜群の一品です。このたれは豚ロースソテーや角煮などに使ってもおいしくいただけます。

もちろん市販のスペアリブのたれをお使いいただけますし、コチュジャンを使ったヤンニョム風のたれ、しょうゆ・みりん・酒などを合わせた和風だれなど、さまざまなアレンジに合います。

いろいろなアレンジを試してみてくださいね。