

大村駐屯地（肉料理）

「豚肉の角煮」

～長崎の歴史を継承する肉料理～

PRポイント

豚肉の角煮は東坡煮とも呼ばれ、長崎の郷土料理である卓袱(しっぽく)料理にもよく用いられる。

大村駐屯地でも投票の末に完成した「おおむランチ」のメイン料理となっている。

栄養ポイント

豚肉の脂を下煮をすることで丁寧に落とし、かつゼラチン質を生かしてとろとろに仕上げた、柔らかく崩れない調理が非常に絶妙な一品。

材料 1人分

・豚ばら肉(塊)	150g	・しょうが	5g
・濃口醤油	18g	・砂糖	9g
・料理酒	15g	・みりん	18g
・だしの素	2g	・てん粉	3g
・辛子	適量	・チンゲン菜	80g
・卵(茹でる)	1個		

（豚肉の角煮） レシピ



作り方

- ① 豚ばら肉を1人2個付程度になるよう切り、さっと素揚げする。
- ② ①とスライスしたしょうがを煮立たせたお湯に加え、弱火で2～3時間下煮をする。
- ③ ②に濃口醤油、砂糖、料理酒、みりん、だしの素を加えてさらに煮込み、味を入れる。
- ④ チンゲン菜はさっとボイルする。
- ⑤ 辛子は水で溶いておく。
- ⑥ 皿に③を盛り、④、茹で卵を添えて配食。
- ⑦ 辛子は好みで使用する。