

## 豚味噌



豚こま切れ肉……………100g	砂糖……………大さじ2
玉ねぎ……………1/4個	麦味噌……………カップ1/2強
生姜……………1かけ	塩……………小さじ1/3
黒酒……………大さじ4	

- 作り方**
- ①豚肉は粗いみじん切りにして黒酒をまぶし、1時間程度置く。
  - ②玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。
  - ③フライパンで豚肉を弱火で焼き、脂が出てきたら取り出す。
  - ④豚肉を焼いた③のフライパンで②の玉ねぎ、生姜を炒め、全体が褐色になったら③の豚肉を入れて炒め合わせる。
  - ⑤④に黒酒、砂糖を入れて煮立て、味噌、塩を加えてよく混ぜ合わせる。



ご飯のおかずにはもちろん、酒の肴にも最適な豚味噌。玉ねぎに含まれるアリシンは豚肉に豊富に含まれるビタミンB1の吸収を高めてくれます。ビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素だから、まさに“だれやめ”。生姜の効果で食欲もアップ。ただし、食べすぎ、飲みすぎには要注意です。

## 鶏味噌



鶏もも肉……………100g	黒酒……………大さじ3
玉ねぎ……………1/4個	砂糖……………大さじ3
ニンジン……………1/8本	麦味噌……………カップ1
ニラ……………1/2把	赤味噌……………大さじ1弱
生姜……………1かけ	

- 作り方**
- ①鶏肉は黒酒をまぶし、1時間程度置く。
  - ②玉ねぎ、ニンジン、ニラ、生姜はみじん切りにする。
  - ③フライパンで鶏肉の皮目を弱火で焼き、脂が出てきたら取り出し、冷まして5mm角に切る。
  - ④鶏肉を焼いたフライパンで残りの材料を炒め、野菜がしんなりしたら黒酒を大さじ1・1/2程度入れ、20分程度弱火で炒める。
  - ⑤全体が褐色になったら③の鶏肉を入れて火を通し、残りの黒酒、砂糖を加えて煮立てる。
  - ⑥⑤に味噌を加え、すばやく混ぜ合わせながらひと炒めする。