



# 和風 豚肉のしょうが焼き

ねらい 肉の下ごしらえの仕方



エネルギー ● 391kcal  
たんぱく質 ● 19.9g  
脂質 ● 28.6g  
塩分 ● 1.0g  
繊維量 ● 3.1g

主菜

豚肉のしょうが焼き



| 材料                 | 1人分  | 4人分        |
|--------------------|------|------------|
| 豚ロース肉<br>(しょうが焼き用) | 100g | (12枚) 400g |
| サラダ油               | 適量   | 適量         |
| A しょうが汁            | 5mL  | (小4) 20mL  |
| しょうゆ               | 5mL  | (小4) 20mL  |
| 酒                  | 5mL  | (小4) 20mL  |
| つけ合わせ              |      |            |
| キャベツ               | 適量   | 適量         |
| ミニトマト              | 30g  | (8個) 120g  |

しょうが 1人分約10g



## たんぱく質の熱変性

熱により、肉のたんぱく質が変性し、固くなる、縮むなどが起こる。



加熱前

加熱後

## 科学の目

### 焼き物について

「焼く」という調理操作は、材料の持ち味をいかすのに適した加熱方法である。

#### ●肉は長く加熱しない

肉は加熱するとたんぱく質がかたまり、汁や脂肪とともにうま味成分も出ていってしまう。肉のやわらかさとうま味を保つには、強めの火で短時間加熱するのがコツ。豚肉のように寄生虫の心配があるものは、厚く切らない

で中まで火が通るようにする。

#### ●焼き魚は「強火の遠火」がよい

魚と火の距離を離して強火で焼くと、熱が魚の周囲全体から伝わり、表面がパリッと香ばしく焼けるうえ、中心部にも火が通る。仮に強火で近くで焼くと、表面は焦げても内部に火が通らない。逆に弱火にすると表面がなかなかかたならず、内部のうま味が逃げてしまう。

## 1 下準備をする



- しょうがをすりおろし、しぼって汁をとる(→p.43)。
- 豚肉は1枚ずつ広げ、脂身と赤身の間にある筋を包丁の先で切っておく。
- バットに、調味料Aを合わせ入れ、②を広げて入れて10~15分つける。



●肉の筋を切っておくと、焼いたときに肉が丸まらない。



- キャベツはせん切りにして水にさらす。
- ミニトマトは洗っておく。

## 2 焼く~盛りつけ



- 熱したフライパンに油を入れ、水気を軽くした豚肉を重ねるように広げる。
- 煮汁が表面ににじみ出て、色が変わりはじめたら裏返す。
- 残ったつけ汁をフライパンに入れ、全体にからめながら、中火で煮つめる。
- 水気をきったキャベツを皿に盛り、ミニトマトを飾る。
- 肉を盛りつける。