

2018.11.5		料理名	広東語 普通話	𨋖 𨋖(𨋖) 𨋖𨋖 𨋖𨋖𨋖 ショウ ロウ 𨋖𨋖 𨋖𨋖𨋖 瘦肉瓜煲湯 (豚肉と苦瓜の燻きスープ)	
日本中国料理協会 秋期料理講習会					
材 料	瘦肉 (豚 赤身肉)	1kg(塩 30g で一晩漬ける)			
	猪骨 (豚骨)	2本			
	苦瓜	2本			
	胡蘿蔔 (人参)	大2本 (500g)			
	粟米 (トウモロコシ)	2本			
	水	5L			
	干貝 (干し貝柱)	50g			
	蜜棗 (蜜ナツメ)	3個			
	黄豆 (大豆)	100g : もどしたもの			
	姜片 (生姜の薄切り)	50g			
	陳皮	1g			
調味料	A. 豚の赤身肉の下味		B. スープの調味		
	粗塩	30g	塩	適量	
<作り方> 1. 豚の赤身肉は5cm角に切り、Aの粗塩をまぶし一晩つける。 豚の赤身肉と豚骨を水から茹でて洗う。 2. 種を取った苦瓜と、人参、トウモロコシを塊に切る。 苦瓜以外の材料を土鍋に入れて火にかけ、沸騰させる。弱火にして2時間ほど煮る。 3. 苦瓜を入れて、更に1時間煮て、必要であれば塩で味を調える。					

