

## 梅子蒸排骨

### 豚スペアリブの蒸し物 梅肉風味

#### 材料

豚スペアリブ……………500g

#### A (豚肉を軟らかくする)

水……………600g

重曹……………小さじ2

#### B (下味)

片栗粉……………27g大3

↓

塩……………12g小2

砂糖……………45g大5

コショウ……………少々

南高梅 (蜂蜜漬け) ……43g大3

トマトケチャップ……………75g大5

水……………小さじ1.5

↓

ゴマ油……………8g小2

ピーナッツ油……………60g大5

#### 作り方

- ① 豚スペアリブは、骨の間に包丁の刃を入れて、骨をまな板側の下にし、一口大に切る
- ② ボウルにAを溶かし入れ、①を入れて30分浸け込み、その後30分流水にさらして血とくさみを取り、水気をしっかり切る
- ③ ②にまず片栗粉をまぶし、Bの調味料の塩から水までを混ぜあわせる、全体に調味料が混ざればゴマ油、ピーナッツ油を入れて混ぜる
- ④ ③を器に平らに広げ、沸騰した蒸し器で10分～12分程度蒸す

#### ポイント

□骨付きのスペアリブは、蒸した時、縮まないの  
で軟らかく仕上がる



豚スペアリブの蒸し物 梅肉風味

#### 南高梅蜂蜜漬け



梅には強力な腸内殺菌作用があり、食中毒、ウイルス性胃腸炎などに対して予防効果がある。

また梅の酸味成分のクエン酸やリンゴ酸などの有機酸は疲労回復、腰痛や肩こりなどの緩和、老化防止、疲れにくい体質改善などに効果がある。

紀州産南高梅は、和歌山県のみなべが発祥地。完熟した実が自然に落下するのを待って収穫するため、フルーティーで香りが高く、果肉がやわらかいのが特徴。