

ばら軟骨・塩コショウ煮

スペアリブや沖縄のソーキそばの軟骨付の部分です。でも普通のマーケットでのスペアリブは御存知のように硬いアバラ骨に肉が付いてるやつですが、今回は硬い骨はなく軟骨に肉が付いているやつを使います。Aの差し渡し30cm程のバラ軟骨5本で1000円弱くらいかな、しばらく食べられる量ができますよ。これを3cm程度に切ります。軟骨ですので包丁で切れるのです。Bのように切って売っているときもあります。いずれにしてもこの部位を確実に入手するには、肉屋さんに頼むしかありませんが、お店との接点もでき、あなたの料理に向かう姿勢も更に一歩前進するかもです。

軟骨からのコラーゲンやコリコリとした食感は美容と健康の素そのもの、酒肴にもご飯のお供にも家族みんなで楽しめます。



<作り方> ザックリといきます！

- ① 深鍋にB状のバラ軟骨をいれて、たっぷりの水を張り、塩を適量に入れて火にかけます
- ② お湯が沸く間に、ニンニク・しょうが・黒こしょう・中華ダシ・五香粉等を用意する
- ③ グラグラしてきたら、大量のアクと油が浮いてきますので、これらをすくい取る
- ④ アクと油がでなくなったら、②とお酒（日本酒・紹興酒・焼酎などなんでも適量）
- ⑤ フタをして煮汁が減ったら、水を足しながらひたすら煮る（軟骨を柔らかくするため）
- ⑥ ⑤を繰り返すうちに、残したい煮汁の量になったときに、塩加減をし調味する
- ⑦ 途中、飲みながら、つまみ食いをして軟骨の柔らかさ具合を確かめる
- ⑧ 軟骨が柔らかくなったらできあがり。（数時間はかかります）

圧力鍋を使わない限り、この料理は時間がかかります。ですからつまみ食いをもものもしない量が必要です。途中なんども調理過程の味を見、調味することで、あなたの料理への感覚は加速度的にあがり、また深まります。時間はたっぷりありますから、この間に周囲の片付けやコンロ周りの磨き上げなどの雑事をしてしまいます。

塩味ではなくて、しょう油+みりん+砂糖少々 で仕上げてみてもいいんです。この場合は、たまご掛けご飯のお供にすると、とっても旨いのですよ、これが・・・塩味・しょうゆ味どちらも煮汁と一緒に丼にすると堪りません。ですから煮汁は多めがおすすめです。