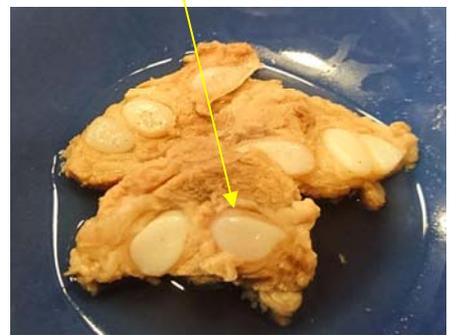


豚バラ軟骨煮 & 新じゃが丸煮

下の写真分かりますか？豚バラ軟骨一本 30cmはあろうかってヤツが 5 本で@1000なんです。沖縄で言えばソーキソバのソーキの部分です。軟骨なので出刃包丁で軽く切れます。この程度は自分で切らないと安く買えません。①巾1cm程度に切り分ける ②フライパンに水・日本酒・塩・胡椒・コンソメを適量に入れる ③1 時間弱火にかける だけです。煮ているうちに軟骨部分が透明になってきますので、ここでできあがり。右写真はまだ軟骨が白いですよね。透明になるとこの軟骨も柔らかくなって美味しく食べられます。スープがやけに多いのですが、多少豚肉の味がしみ出たところで、このスープを使ってもう一品、新じゃが丸煮を作ります。一緒に煮たっていいんですが、豚バラ軟骨は冷凍にもして、ゆっくり楽しむもの。別にしないとこれからの時期もちません。豚肉の味がしみこんだ新じゃがの風味も、ウイスキー・ビールのつまみとして楽しめます。



写真で ←→ 示した軟骨の白(写真右上)と半透明(写真右下)の違いが分かりますでしょうか？この程度の透明感で軟骨を美味しく食べられます。たっぷり時間をかければ、軟骨かい？ってくらい柔らかくもなりますが、その辺は各自の好みの分かれるところですよ。いずれにしても、千円も買えば、いくら摘み食いしたって問題ないくらいの量ですから、いろいろ試してみてください。今回の味付けは塩・胡椒・コンソメでしたが、もちろん醤油・味醂でこってり味だってあるのです。

副産物の新じゃが煮だって、キャベツを煮てみたっていいんです。すでに肉の味はスープに溶け込んでいるのですから、中身のないロールキャベツと味は変わらないプレーンキャベツの煮物のできあがりです。コンソメ味や豚肉風味でよさそうな野菜だったら何でもよいのです。

いずれにしても、軟骨はコラーゲンそのものなんです。高いサプリメントを選ぶよりは、安くて美味しく食べられるバラ軟骨、いかがでしょうか？ キレイになりますよ、きっと…