

低温加熱ゆで豚

ご無沙汰しておりました。この夏食欲のないこともありましたが膝を骨折し、台所に立てない状態が続いておりました。また以前のように始めたいと思っていますので宜しくお願いいたします。低温調理というのを以前から興味深く思っていました。たまたま「茹で豚」を食べたいと思ったので、さっそく低温調理を試そうとマーケットへ。肩ロースブロックを買ったのですが、作りたいのが先走って、ご覧のような脂だらけのブロックを掴まされちゃいました。反省です。きちんとした肉屋で買わなきゃです。

豚肉に味を沁み込ませようと、今回は香味野菜を全て「ぶんぶんチョッパー」で粉碎しました。
*ニンニク2片 *ショウガ適量 *青ネギ *セロリ葉の部分 *しめじ1袋 を粉碎しブロック肉を2等分し、塩コショウして、フライパンで6面を軽く焼き付けてからジップロックに豚肉・香味野菜を詰め込んで空気を抜きます。空気抜きは、ストローを差し込んで吸い出せばOKです。これを炊飯器に入れて、手を入れられる程度のお湯を入れて保温するだけ。本当は4~5時間放っておきたかったのですが、酒のアテにしようと思ったので、1時間程度で断念！ノドが乾いてしまったのですヨ。残った香味野菜に醤油をかけて出来上がり。それぞれの香味野菜とキノコの出汁で、西洋のスパイスのような複雑な味（いい意味です）で、スパゲッティと和えたら旨そうな味です。それと単に茹でた豚とは違うトロトロの仕上がりの豚肉になりました。脂は一滴も捨ててないのに何故かくどくもない別物になっていて、脂嫌いな人にもいけそうです。もちろんご飯に載せて食べても良い味でした。

専用の調理器具は不要です。温度だって沸騰させなければ位の軽い気持ちでやっても大丈夫です。

低温調理法、もっともっといろんなことができそうで楽しみです。

