



豚しそバター丼

【材 料】 作りやすい分量

- ・豚薄切り肉... 400~500g
- ・青しそ... 10~20枚(たっぷり)
- ・温かいごはん... 適量
- ・塩こしょう... 適量
- ・オリーブオイル... 適量
- ・バター... 40~50g
- ・しょうゆ... 大さじ2



1. 青しそは洗って軸を落とし、一束全部を丸めて端から細い千切りにする。



面倒な時は手でちぎったってよいです

2. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき軽く塩こしょうした豚肉を両面香ばしく焼いて、一旦取り出す。フライパンにバターを入れて弱火で少し焦がしながら、肉のうま味をこそげとるようにして溶かし、しょう油を加えて豚肉を戻しからめる。



3. 器にごはんをいれて、2の豚肉を乗せる。フライパンに残ったタレを回しかけて1の青しそをたっぷり盛り付けて出来上がり!



熱いうちに召し上がれ〜
バターが冷えるとおいしくありません

memo

今回は豚ロース肉で作りましたが、肩ロースや豚バラなど少し脂身がある部位の薄切りのほうが柔らかくておすすめです。昔から料理エッセイのような読み物が好きで、このレシピはもともと漫画家の東海林さだおさんが「料理大好き!」という本の中で紹介されていた「牛肉としそのバター炒め丼」を豚肉にアレンジして我が家の定番となったものです。その後通っていた料理教室の先生も似たレシピを紹介されており、楽・早・旨はみんな同じだなあと嬉しくなった思い出があります。「あー、今日はもうなんもしたくない!!」というときに5分もあれば完成する悪魔のバター丼、ぜひお試しください。(バターはたれになるので、この際おそれずたっぷり! 息子は「バターが染みたごはんがたまらん...」と毎回言います)