



扁炉 (ピェンロー)

【材 料】 4人分

- ・白菜...1/2個~1個(白い部分は細切りに、葉の部分はざく切りに)
- ・緑豆春雨...500g(ぬるま湯で戻して食べやすい長さに切る)
- ・豚バラ肉(鍋用)...300~500g
- ・鶏もも肉...1~2枚(一口大に切る)
- ・干し椎茸...6~8個(大きめの鍋に水を入れて一晩かけて戻す)
- ・昆布...15cm長さ程1枚
- ・ごま油...適量(臆せずたっぷり!)
- ・塩...適量
- ・一味唐辛子...適量

芋類デンプン原料の春雨は溶けるので、必ず緑豆春雨を使ってください

この塩が大事!できればおいしいお塩で我が家のお気に入りには、らく助の旨塩の天ぷらや、フライにも◎



1. 大きめの鍋に水と干し椎茸と昆布を入れて一晩かけて戻す。
戻した干し椎茸の軸を取り、四つ切りにする。
土鍋にもどし汁と一緒に干し椎茸と細切りにした白菜を入れて
中火にかけろ。沸騰しかけたら火を弱め、昆布は取り出す。
細切り白菜が透明になったら鶏肉を加え、ごま油を鍋に
一周分回し入れて15分ほど弱火で煮込む。

2. 次に豚バラ肉を1枚づつ広げて入れ、その上に葉の部分の
ざく切り白菜をどっさり乗せて、土鍋のふたを閉め20分程煮込む。
もう一度ごま油を回し入れ、塩を小さじ1入れてアゲを取りながら
10分~15分ほど煮込む。白菜がグタグタになったら
戻した春雨を加え、ひと煮立ちさせて完成!

3. 取り皿に塩と一味を入れて、味を各々好みに調整しながら
スープと一緒に食べる!(ごま油追加もO)

どんこしいたげを強くおススメします



この中にキッチンペーパーを入れて
食べやすい長さに切ると散らからない



ザヨツとする白菜の量ですが
ちゃんと減るので大丈夫!
最初から戻し汁を入れるすぎると
白菜の水気であふれるので注意!



memo

数年前のドラマのワンシーンで俳優さんが食べていたお鍋がものすごく気になって調べはじめたぶんコレだ!と行きついたのが、このピェンローです。作家の妹尾河童さんのレシピを少しアレンジしたこちらが我が家の定番となりました。干し椎茸は、前日からじっくり戻しておいしいダシをとります。春雨がスープを吸うので、あとから足せるようにもどし汁は多めに用意しておくといいです。鍋自体はごく薄味で各々取り皿で好みの塩気に調整して食べるグタグタ白菜のピェンロー、ぜひお試しください。

