



みそと牛乳で煮汁ごとおいしい
ごまミルク角煮



材料(4人分)

- ・豚バラ肉(塊)…400g
- ・レンコン…1本
- ・サツマイモ…1本
- ・ごま油…小さじ1
- ・ニンニク(つぶす)…1片
- ・砂糖…大さじ1
- ・牛乳…180ml

- A [酒…大さじ3
水…600ml

- B しょうゆ、みりん、酒、片栗粉…各大さじ1

- C [みそ…大さじ1と1/2
すりごま(白)…大さじ1

作り方

- ①豚バラ肉は3cm幅に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて強火にかけ、煮立ったら取り出しておく。
- ②レンコンは1.5cm厚さの半月形に切り、サツマイモは2cm幅の輪切りにする。
- ③別の鍋にごま油を熱し、②を入れて両面を色良く焼いて取り出す。
- ④③の鍋にニンニクと①を入れて砂糖を振り、転がしながら1、2分間焼き付ける。
- ⑤Aを加え、落としづたをして弱めの中火で1時間ほど煮る。Bを加えて火から下ろしてそのまま冷ます。肉を取り出して煮汁をこし、脂を除く。
- ⑥鍋に煮汁を戻してCを溶き入れ、③と肉を加えて10分間ほど煮る。牛乳を加えて軽く温める。

サツマイモの甘味に牛乳のこくをプラス
サツマイモ入りミルク赤飯



材料(2人分)

- ・もち米…1合
- ・小豆…25g
- ・水…200ml
- ・牛乳…50ml
- ・サツマイモ…1/2本(75g)

- ごま塩 [粗塩…小さじ1
水…大さじ1
黒ごま…大さじ1

作り方

- ①サツマイモは厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ②もち米は洗って30分以上浸水させる。小豆は洗い、一度ゆでこぼし、鍋に小豆と水を加え、ふたをずらして豆が軟らかくなるまで30分煮る。ざるにあげ、煮汁は取っておく。
- ③炊飯器にもち米、牛乳、よく冷ました煮汁を1合の目盛りより少なめに入れ、表面に小豆とサツマイモをのせて炊く。煮汁が少ない場合は、水を足す。
- ④ごま塩を作る。フライパンに粗塩と水を加え、加熱する。ふつつつしてきたら黒ごまを加え、水分を飛ばすように粉を吹くまでいり上げる。
- ⑤器に③を盛り、④をかける。



出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」
引用文献:JA広報通信2025年10月号P29、
2022年10月号P17