



究極の！ガッツリ！

豚肉しょうが焼き

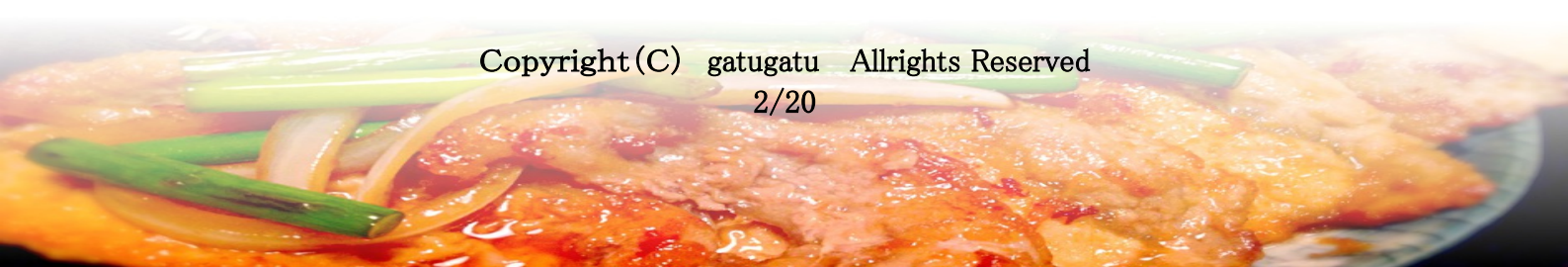
gatugatu



究極の！豚肉しょうが焼

目次

はじめに.....	3
その1 豚肉のこだわりと材料.....	8
その2 千切り野菜のサラダを作る.....	10
その3 “炒める野菜”の下準備.....	12
その4 しょうが焼きタレを作る.....	13
その5 豚肉の下準備.....	14
その6 焼く！！.....	15
最後に.....	20



はじめに

「豚のしょうが焼き」は、和食の中でもほんとおいしい肉料理ですよ。

私は、「豚のしょうが焼き」を食べるのは好きですが、作ることにしては特にこだわりが有りませんでした。

今まで働いてきたお店には、メニューに無く“まかない”で作ったり家で食べたい時に作るだけで味付けも適当、「焼いて生姜が入った醤油味でこんなんでもいいだろ」とその程度の感覚で作っていました。

そこそこおいしく作れていたので「もっとおいしくするには、どうすればいいか？」と考えることもなかったです。

しかし、

私は、いつもガッツリなおかずを紹介しているのにもっとも“ガッツリなおかず”と思える「豚のしょうが焼」を紹介していなかったことに気付きました。

「よっしゃ！、豚のしょうが焼きを紹介するか！」と思ったのはいいですが、いつも適当に作っていたためレシピなどありません。「適当な料理を紹介するわけにはいかない！」と思い、そこから「おいしい豚のしょうが焼はどうやって作るのか？」と考えはじめました。



究極の！豚肉しょうが焼

1 から考えて作るとなると何度も作り直したりしなければならず、とんでもない時間がかかると思い料理本やレシピサイトから“いいアイディアだけ”を頂くことにしました。

料理を仕事にしている人間としては、こういう事をするのはプライドが許さないのですが、「おいしい料理を紹介するためだ」と“グッ”とこらえて調べまくりました。

レシピ本は5冊、レシピサイトのレシピは30以上調べました。

いくつか“いいアイディア”が見つかり、そのアイディアと私が「これすればおいしいんじゃないの？」と思うアイディアと織り交ぜ数回試作をくり返しました。

そして、やっと“自分で納得のいく”、“これならおいしく作って食べてもらえる”と思える最高においしい「究極の！ガッツリ豚のしょうが焼」ができました。

その「究極の！ガッツリ豚のしょうが焼」は、

1、料理を作ること有名なタモリさんのアイディアで豚肉に“小麦粉”をつけます。これを行うことで豚肉が軟らかく仕上がります。

2、フライパンに引く油は、“ごま油”を使うので香ばしくなります。しかも豚肉につけた小麦粉がこの“ごま油”を吸い取ってくれるので油っこくなりません。



究極の！豚肉しょうが焼

3、豚肉の種類は軟らかい”ロース肉”を使います。あなたの好みでこってりで食べるのか、あっさりで食べるのかをロース肉の微妙な”部位”の違いを知って選ぶことができます。

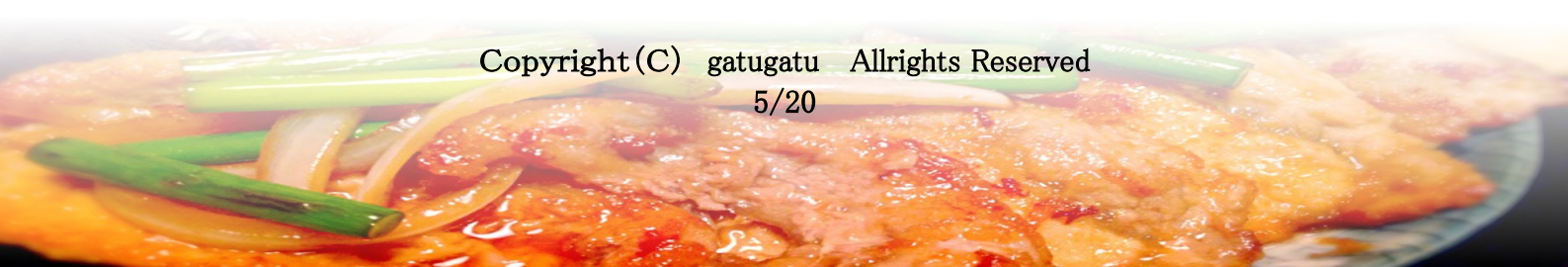
4、焼きすぎて硬くならない絶妙の”焼く時間”を試作を繰り返して見つけました。

パサパサしない軟らかい焼加減の時間を知ることができます。

5、大事な脇役”生姜（しょうが）”は市販のチューブのものは使わず、”生のしょうが”をすりおろして使います。ピリっとした辛味と香りは、生の生姜でないと出せません。

6、しょうが焼きの”タレ”は、みりんの甘みとしょう油の辛さが丁度よくバランスのとれた割合を見つけました。甘ったるくも無く、しょう油辛くも無い豚肉にもっとも合う”タレ”を知ることができます。

7、付け合せは、彩り豊かで食欲をそそる千切り野菜のサラダの作り方を紹介しています。





究極の！豚肉しょうが焼

8、豚のしょうが焼きを引き立てる炒め野菜にもこだわりました。

これをつけるのとつけないのとではおいしさが全く変わると思います。

9、これは、当たり前のことかも知れませんが、私のこだわりで“熱々”で食べて貰うための“ある方法”を紹介しています。これをやっておけば焼きたての最高においしい状態で食れます。

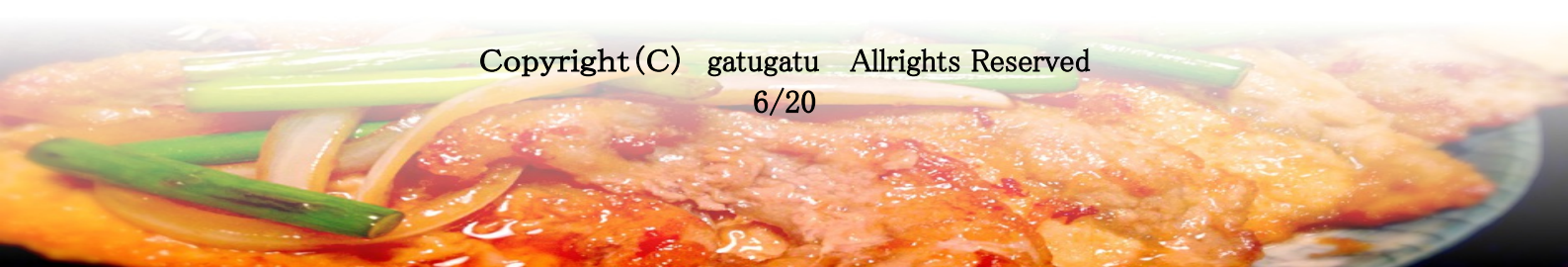
10、私のもう1つのこだわり、サラダの水分としょうが焼きのタレが混ざらないように、盛り付けるお皿とは別に小皿に「豚のしょうが焼き」を盛り付けてます。

なので、豚のしょうが焼きもサラダも最後まで味が変わらずおいしく食べられます。

この「究極の！ガッツリ豚のしょうが焼」、

店のアルバイトの子たち4人にまかないで食べて貰いました。ありがたいことに全員に「おいしい！！」といってもらえました。

細かい感想としては、もっと甘い味付けの方がいいという子が1人、もっと濃い味の方が好きという子が2人、あと一人は「文句無し！」でした。





究極の！豚肉しょうが焼

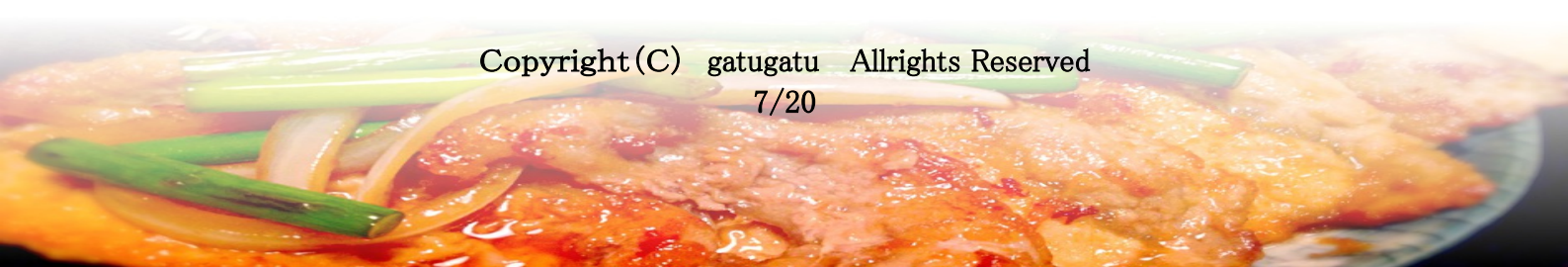
若い子ばかりの感想だけでは、あなたに納得して頂けないと思ったので、
私の父親（65歳）、母親（63歳）にも食べて貰いました。

父親は薄味が好みです。「まあまあ、おいしいと思うよ」といっていました。
母親には、「おいしいよ。私はもっと”しょう油味”が効いている方が好きかな。」と
言われました。

これらの意見を総合して調味料の割合を微妙に変えて、できるだけ誰にでも
食べやすい味の”タレ”にしました。

なので、あなたにも辛くも無く、甘くも無いバランスのとれた”しょうが焼きのタレ”を
楽しんで頂けると思います。

それでは、その作り方を説明していきます！



その1 豚肉のこだわりと材料

しょうが焼きに一番合う豚肉は、ロース肉です。

バラ肉でもおいしいのですが脂身多く、脂っこさが強いので、
程よく脂身が有り、赤身の部分が多くある軟らかいロース肉がいいです。

で、同じロース肉の中でも脂身が多い部分と少ない部分があります。



こちらが脂身の多い部分でこってりで
食べたい場合におすすめです。



こちらが脂身がほとんどなく、赤身が多い
部分です。「脂っこいのが苦手！」という
場合はこちらがおすすめです。

あなたの好みで選んでください。



究極の！豚肉しょうが焼

材料です。（１人前）

豚ロース肉スライス・・・２００ｇ　５枚

（厚さ３mmのしょうが焼用にスライスしてある豚肉）

玉ねぎ・・・１／４個

芽（茎）ニンニク・・・５本

小麦粉・・・・・・・・２０ｇくらい

ごま油・・・・・・・・５cc（小さじ１）と１５cc（大さじ１）

●千切りサラダの材料

キャベツ・・・・・・・・大１／６個

赤キャベツ・・・１／４個のうちの２枚ほど

人参・・・・・・・・小１／３本１５ｇくらい

貝割れ大根・・・１P

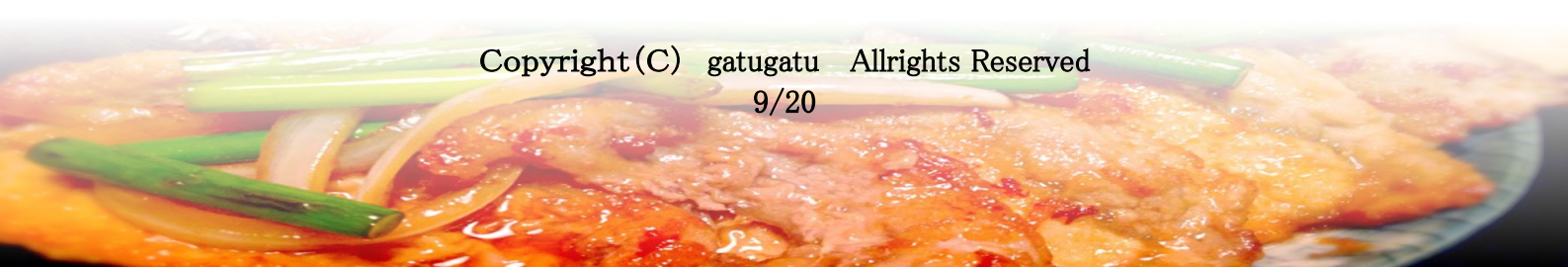
●“しょうが焼きタレ”

清酒・・・１５cc（大さじ１）

濃口醤油・・・１５cc（大さじ１）

みりん・・・１０cc（小さじ２）

すりおろししょうが・・・１５ｇくらい



その2 千切り野菜のサラダを作る



1、キャベツ 1/6 個は、外側の固い葉を剥ぎ取り、刻みやすい大きさ（高さ）にばらして細く刻みます。

まだ、高さがある場合は手で押しつぶして、低くして刻んで下さい。

2、赤キャベツも同じようにして、できるだけ細く刻みます。



3、人参は、1 mm厚さで斜めの輪切りにして、それを**右から左へ5 mmつつずらして重ねます。**

右から細く刻みます。

（まとめて重ねると最後が刻みにくいので）



究極の！豚肉しょうが焼



- 4、貝割れ大根は水で洗いながら種の殻を
取ります。
根の部分を切り落とし2等分に
切ります。



- 5、ザルをはめ込んだボウルに刻んだ野菜と貝割れ大根を入れよく混ぜます。

栄養分や甘みが抜けないように水でさらすのを短時間にしたいので、
先に水で3回すすいで汚れを取ります。（水のにごりが取れるまで）
ここから水に5分さらします。その後、水気をきって、冷蔵庫に入れておきます。

（水にさらすことで野菜が水分を吸って「シャキッ」とします。夏場は水がぬるい
ので3回すすいだ後、氷水に5分つけておくのがおすすめです。）



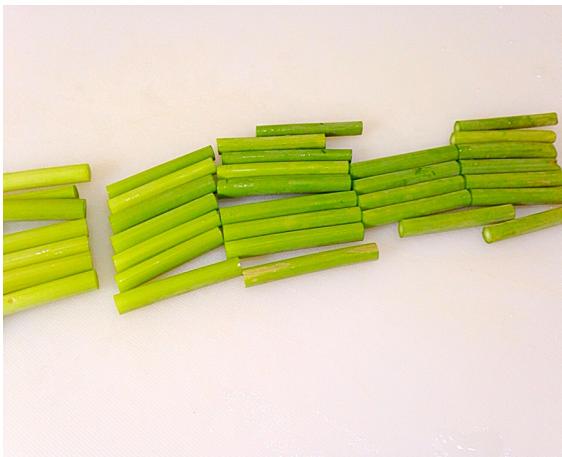
究極の！豚肉しょうが焼

その3 “炒める野菜”の下準備

1、玉ねぎは皮をむいて1/4だけ使います。

2～3枚ずつにばらして、
櫛型（くしがた）に切ります。

5～6mm幅です。



2、芽ニンニクは、4cm幅に切ります。





究極の！豚肉しょうが焼

その4 しょうが焼きのタレを作る



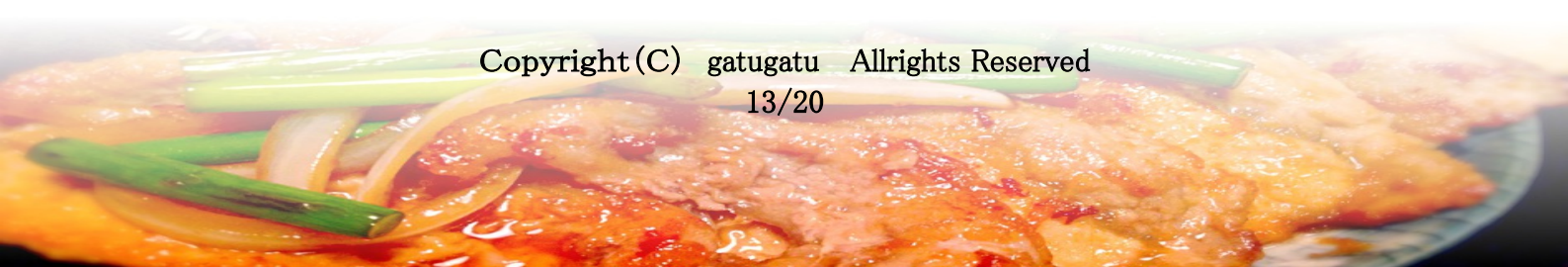
1、生姜15gをすりおろします。

繊維に逆らって、回すようにすりおろすと繊維が残りにくくなり、細かくおろせます。

2、ボウルに

清酒15cc（大さじ1）、
濃口醤油15cc（大さじ1）、
みりん10cc（小さじ2）を
きっちり量って入れます。

おろした生姜も水分を軽くしぼって
入れ、よく混ぜておきます。





究極の！豚肉しょうが焼

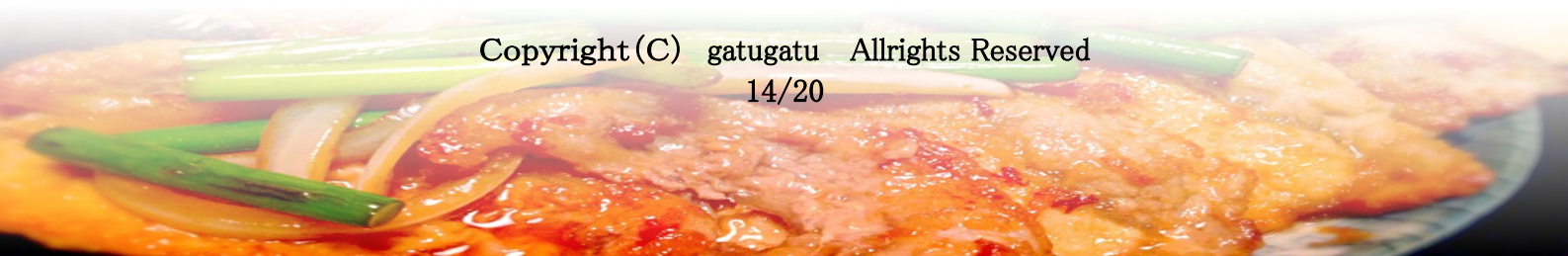
その5 豚肉の下準備

豚肉に小麦粉（薄力粉）（天ぷら粉でもいいです）を
つけます。

豚肉を広げて全体に丁寧に小麦粉を付けて下さい

余分な小麦粉は、はたき落します。

塩、コショウとか余計な味付けはしません！



その6 焼く！！

豚肉を焼きますが、熱々焼きたてをすぐに食べて頂きたいので、

盛り付けるお皿を必ず用意しておいて下さい。

そして、千切り野菜のサラダも盛り付けておきます。

焼けた豚しょうが焼きを**すぐに盛り付けられる状態**にしておいて下さい。

それと、“私のこだわり”で豚肉のしょうが焼きのタレが千切り野菜のサラダにしみ込んでいかないように、かつ野菜の水分がしょうが焼きにしみ込んでいかないようにするために小皿を用意して、その小皿の中に豚肉のしょうが焼きを盛り付けます。（**小皿は大皿の中にのせておきます**）

わかりにくいですが、
写真のように小皿に盛って下さい。

（キャベツの水分をとんかつが吸わないように「網のような物」の上にとんかつをのせている「とんかつ」専門店もあります。）





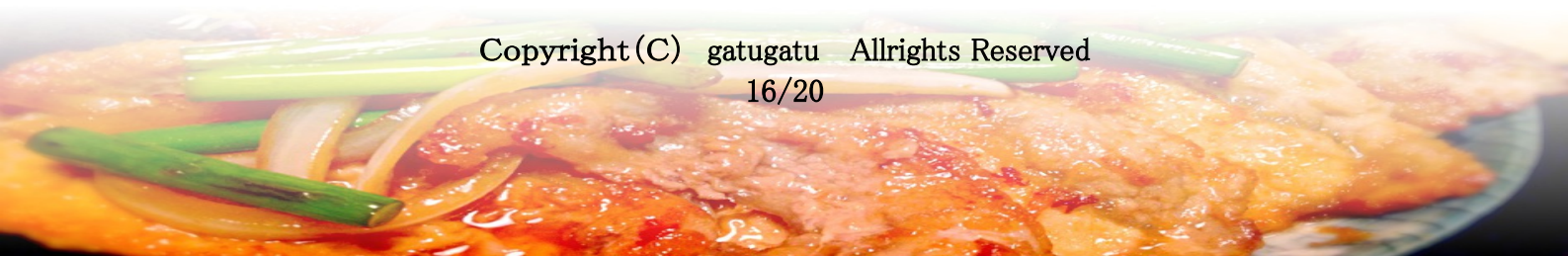
究極の！豚肉しょうが焼

それでは、豚肉しょうが焼きを作っていきます！



1、ごま油5 c cをフライパンに入れ、
強火で熱します。煙が出てきたら
中火にします。芽ニンニクと玉ねぎ
を入れ、炒めます。

2、玉ねぎと芽ニンニクが、
少し軟らかくなったら、お皿に
取り出します。





究極の！豚肉しょうが焼

3、フライパンは洗わず、

胡麻油15ccを入れ、強火で熱します。

煙が出てきたら豚肉を広げて一枚ずつ入れていきます。

強火のまま**30秒**焼きます。



4、裏返して反対側も焼きます。

30秒焼いて下さい。

(浮いているところは、箸で押さえつけながら焼いて下さい。)





究極の！豚肉しょうが焼

5、しょうが焼きのタレを **1/4 だけ**
残して入れます。

豚肉に回しかけるように入れ、

すぐに弱火にします。

タレが豚肉にからまったら

素早く**小皿に盛り付け**ます。

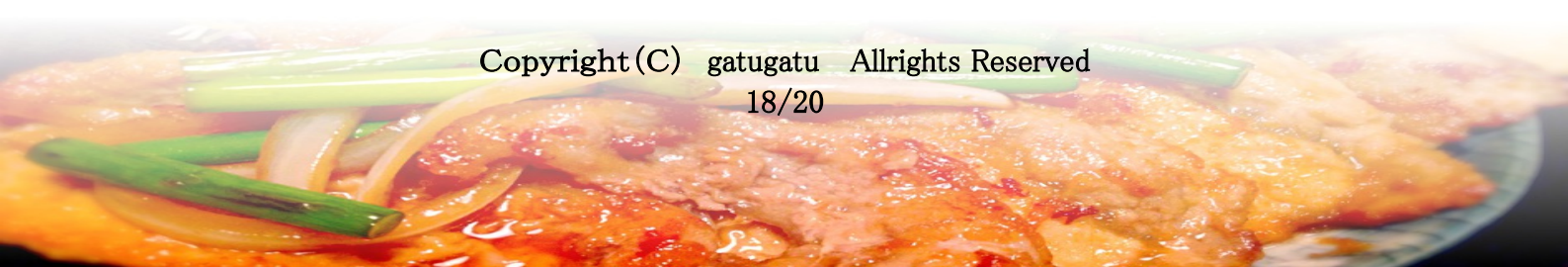
(豚肉が固くなるのでタレを入れて

から盛り付けるまで素早く行ってください。)



6、次にフライパンは洗わず、
炒めた玉ねぎ、芽ニンニクを戻し、
残りのタレでからめます。

タレがからまって温まったら
火を止めます。





究極の！豚肉しょうが焼

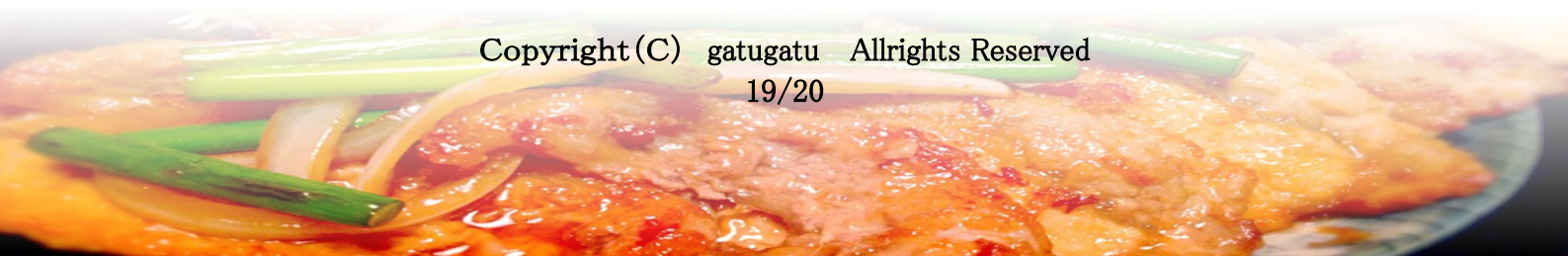


7、豚肉の上にタレをからめた玉ねぎと芽ニンニクを「バサッ」と入れて完成です！

冷めないうちにすぐ食べて下さい！

冷めて食べたんじゃ、おいしさの保証はできません・・・

千切りサラダにかけるドレッシングはお好きなやつで。





究極の！豚肉しょうが焼

最後に

豚肉のしょうが焼きは、ごはんが進むおかずにもなりますし、
お酒のアテにもなります。特にビールに合うと思います。

是非！「究極の！ガッツリ！しょうが焼き」を覚えて頂き、
あなたの得意料理にしてください。周りの人に自慢して頂いてもいいですし、
教えてあげてもいいと思います。

私は、おいしい料理はどんどんたくさんの人に伝えたいと思っています。

料理の職人は、自分の知っていることをケチケチして
「誰にも教えん！」というヤツが多いです。

“与えれば与えるほど自分にも与えられる”ってことを知らないというのは
「ほんとバカだな」と思います。私は、私が知っていることは全部教えて
あげたいといつも考えています。

今のまま、そういう考えを持ち続けていきます。

最後までご覧いただき有難うございました。

gatugatu

