

# 泉州キャベツと豚肉の柔らか鍋泉州オニオンスープ仕立て



たまねぎを丸ごと焼いてペースト状にし、かつおの出汁と合わせ、豚肉の柔らか煮で食べます。  
たまねぎの甘みを味わえます。



レシピ作成者 竹村 正士 (大阪 Marriott 都ホテル)

## 材料 (4人分)

メイン食材：泉州キャベツ 1/2 個

サブ食材：豚バラ肉 500g、  
たまねぎ 3 個

調味料等：出汁：かつお節50g、昆布1枚、  
水1,500ml、醤油80ml、  
みりん50ml、料理酒  
90ml

豚の柔らか煮：

(もどす) 料理酒大さじ1、おから  
大さじ1、水適量

(炊く) 料理酒大さじ1/2、醤油  
大さじ1/2、みりん大  
さじ1/2

にんにく1かけ

野菜量：410g

## 作り方

- ①たまねぎの皮をむき、大きめのくし切りにした上でラップに包み、電子レンジで600W15分暖め、ミキサーにかける。
- ②かつおと昆布で出汁を取り、①のペーストと出汁を合わせ、醤油・みりん・酒で調える。
- ③豚のバラ肉を一口大に切り、フライパンで焼き目をつけ、酒、おから、水をひたひたに入れ柔らかくもどす。
- ④柔らかくもどした豚を酒・醤油・みりんできちんとゆっくり炊く。
- ⑤キャベツ、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。にんにくはおろしておく。
- ⑥鍋にたまねぎの出汁、野菜、豚肉を入れて食べる。

## 調理のポイント

この鍋はやはり、泉州のたまねぎ、キャベツの甘みがポイントです。しゅんぎく、みずな、にんじん1/2本、もやし1袋を入れてもおいしいです。泉州の海鮮を色々入れて試してみましょう。豚バラ肉はできるだけ柔らかくもどすのがポイントです。

## 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	422kcal	脂 質	13.5g	食塩相当量	3.7g
たんぱく質	33.5g	炭 水 化 物	35.9g		

