

## 【豚サガリのやわらか塩煮込みのレシピ】

(4~5人分)

- ・ サガリ 1kg      ・ にんにく 5~6片      ・ 長ねぎ 適量
- ・ 日本酒 100cc      ・ 粗挽きこしょう、塩 お好み

- 1 豚サガリを湯とおしして、軽くアクをとる。
- 2 鍋で肉が充分かぶるくらいのお湯で煮込みはじめ、アクをとる。
- 3 日本酒を入れる。
- 4 厚めにスライスしたにんにくを入れる。
- 5 塩、こしょうで味を付ける。(すこしうすめに)
- 6 時々あくを取りながら、弱火でコトコト1時間半~2時間煮込む。
- 7 肉が充分やわらかくなったら味を調える。
- 8 お好みに長ねぎをのせて出来上がり。

(食べ方)

おかずとしてはもちろん炊きたてご飯にスープごとかけて、豪快に食べるとまた格別です。