



ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門

素材名

スペアリブのパッションフルーツ煮

名前
(ニックネーム)

せんちゃん 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

中国では「糖酢排骨」という家庭料理があります。「排骨」はスペアリブのことです。普通は氷砂糖とお酢を使って作りますが、パッションフルーツの収穫期の今の鹿児島だからこそできる、季節限定な一品です。夏バテに、酸っぱいお肉料理を！お酢と違い、パッションフルーツのいい香りが口の中で広がります。最近をよくパッションフルーツを買ってお水に入れて飲んでます。やはり酸っぱいものを飲んだり食べたりしたら、元気が出ます。^^

(このレシピに対する私の思い)

中国南部でも、パッションフルーツを育てています。飲み物やお菓子などに使うのはもちろん、料理にも使っています。「醤油日本一甘い」の鹿児島なら、こちらのレシピを受け入れてくれるのではないかと思います。作らせていただきました。フルーツが大好きで、お肉も大好きな私にとって、南国鹿児島に大変満足しています。

もし鹿児島の居酒屋で、夏にこのような料理を観光客に出したら、話題になるのかなと思います。パッションフルーツは県外の方にとってとても珍しい存在ですから、料理に使ったら、尚更インパクトがあると思います。よろしくお願ひします^-^

材 料

スペアリブ 400g
パッションフルーツ 大きめ2個
深ネギ 1/4本
人参 1本
生姜 5枚
白ゴマ 適量

(調味料)

油
醤油 大さじ2
塩 小さじ2
きび砂糖 大さじ1 (パッションフルーツの甘さによる)

作り方

1. 鍋にたっぷりのお水を入れ、生姜2枚や深ネギを入れて、沸騰させ、臭みとを取ります。
2. 鍋を熱し、油を少量入れます。茹でたスペアリブを取り出し、鍋に入れて焼きます。両面に焦げ目がついたら、生姜スライスを3枚ぐらい、きび砂糖、塩、醤油、人参を入れて一緒に焼きます。
3. 材料を浸すぐらいのお湯入れます。(自分で作るとかは1の茹で汁を入れました)
4. 蓋をして、弱火で30分煮込みます。
5. 柔らかくなったら、汁気を飛ばすように強火で3分ぐらい、パッションフルーツの汁を入れて、絡ませます。お皿に盛り付けて、白ゴマをまぶして完成です。