

# 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 3蜜ならぬ 3つの黒de超元気！！

名前 (ニックネーム) 山元 紀子 様  
(バレルバレープラハ & GEN)

所在地 (県名) 鹿児島県

## ポイント

黒豚を黒麹甘酒と奄美のきび黒砂糖de角煮を作る

## 材 料

黒豚  
食べる甘酒(黒麹入りの甘酒)  
水  
生姜  
芋焼酎  
奄美の黒砂糖  
濃口しょう油  
深袷

## 作り方

1. 黒豚のバラ肉を7cm角に切り、フライパンで軽く焦げ目がつくくらい全面焼いた後にお湯にさらし(20分)引き上げ水を切る。
2. 1に食べる甘酒1カップ(100g)を塗り込み、1時間ほど漬け込む。
3. 鍋に2を入れ、肉の倍の水を入れ生姜を1カケ入れる。
4. 沸騰したら、芋焼酎を入れ弱火でコトコト2時間ほど煮込む。  
(こまめにアク、油を取りながら)
5. 黒砂糖、濃口しょう油を入れ、深袷ぎを入れ、さらに1時間コトコト煮込んで出来上がり。  
(こまめにアク、油を取りながら)