料理名：ぶた肉のかりん揚げ

【写真】



【材料（４人分）】

・豚肉（とんかつ用）	２３０ｇ
・にんにく	１/２かけ
・しょうゆ（下味用）	小さじ１
・片栗粉	大さじ４～５
・揚げ油	適量
★砂糖	大さじ２
★しょうゆ	大さじ１
★水	小さじ１
・いりごま	小さじ１

【作り方】

① 豚肉は１㎝幅に細長く切る。にんにくはすりおろす。
② 豚肉、にんにくと下味用のしょうゆを混ぜ合わせ、１０分程度なじませる。
③ ②に片栗粉をまぶし、１８０℃の油で揚げる。
④ フライパンに★を入れて、ふつふつするまで加熱し、③の豚肉といりごまを入れて混ぜ合わせる。

【ポイント】

○ 薄切り肉ではなく、厚切りの豚肉を細切りにしているため、食べ応えがあります。
○ かりん揚げは、揚げた後の色合いが「かりん」の実に似ていることや、お菓子の「かりんとう」に似ていることから名付けられたと言われています。
○ 豚肉の代わりに、細長く切ったいかを使って作るのもおすすめです。

