

〈有機ベジオイスター風ソースで作る 本場仕込みの とろやわルーローハン〉

材料(4人前)

・豚バラ肉(幅1.5cm角・長さ4cm)	1kg
・にんにく(皮剥き・丸ごと)	5個
・ねぎ(葉部3cm)	1/2本
・エシャロット(1cm)	1束
①有機ベジオイスター風ソース	50g
①有機醤油	50g
①砂糖	5g
・水	600ml
・卵(ゆで卵)	4個
・パクチー(飾り用)	お好み



準備

1. 豚バラ肉を幅1.5cm長さ4cmになるように切ります。
2. ねぎは葉の部分3cmに切ります。
3. エシャロットは幅1cmで切ります。※葉が柔らかい時は葉も食べれます。
4. ①は混ぜ合わせておきます。
5. 卵はゆで卵にし1/2に切ります。

調理工程

- ①. 半分の豚バラ肉をフライパンに入れ中火で15分焼き、豚脂がでたら残りを入れさらに15分表面がきつね色になるまで焼きます。豚脂は全て拭き取ります。
- ②. エシャロットを入れ香りが出るまで焼き、香りが立ってきたら①を入れて絡めるように炒め、水、にんにく、ねぎを加え、蓋を閉めて弱火で約1時間30分煮込みます。
- ③. 煮込んだ豚肉をご飯にかけ、ゆで卵、パクチーを乗せたら完成です。



〈有機ベジオイスター風ソースで作る グルテンフリーヴィーガン餃子〉

材料(4人前:40個)

・大豆ミート(乾)	50g
・白菜(みじん切り)	300g
・にら(1束 ざく切り)	100g
・にんにく(チューブ)	15g
・しょうが(チューブ)	15g
①有機ベジオイスター風ソース	70g
①有機ごま油	20g
①片栗粉	15g
①こしょう	少々
・米粉餃子の皮(大判)	40枚



準備

- 1.大豆ミートはお湯で戻してよく絞ります。水戻し不要の場合は150g用意。
- 2.白菜はみじん切り、にらはザク切りにします。
- 3.①は混ぜ合わせておきます。

調理工程

- ①.大豆ミート、白菜、にらをボールに入れ塩1つまみを加えてもみ水分をよく絞ります。同じボールににんにく、しょうが、①を混ぜ合わせ味を馴染ませるため冷蔵庫で30分置きます。
- ②.米粉餃子の皮に適量の具をのせ、縁に水を付け、ひだをつけながら包みます。
※包んだ餃子はバットやお皿に並べておきます。
- ③.フライパン全体にごま油をひき餃子を綺麗に並べたら火をつけます。強火で軽く焼き色が付くまで焼いたら水100CCを入れ、直ぐに蓋をし中火で5分焼きます。蓋を外して水分が完全になくなり焼き色がついたら完成です。

