

# 超簡単チャーシューの作り方

## 用意するもの

豚バラブロック  
(Poitrine morceau)  
塩  
料理用タコ糸

カルフルーに  
よく売ってます



## 肉の下準備

皮を包丁で削ぐようにして剥ぎとります。



大抵の場合骨がついているので、包丁を入れて骨をそぎ取ります。肉が切れても後でくっつくので、なるべく肉を残して骨だけ取り除きます。



骨を取り除いた面に塩をすりこみます。塩が肉のタンパクを分解してくっつける役割を果たしますので、肉が切れた部分、巻いたときにくっつけたい部分にすりこみます。大さじ半分から一杯分くらい。



肉を巻いてタコ糸できっちり縛ります。下準備はここまで。

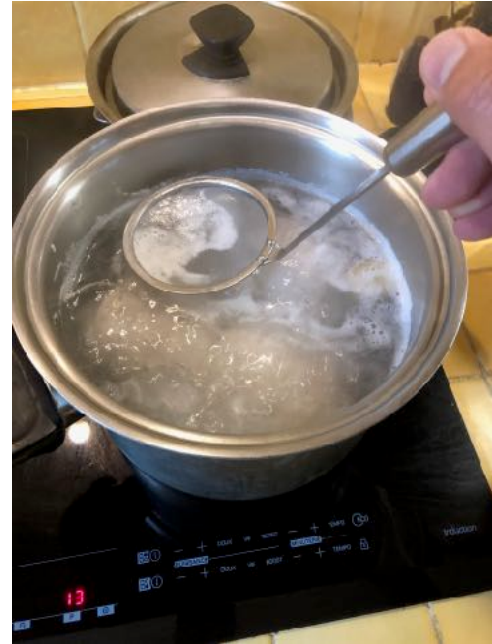
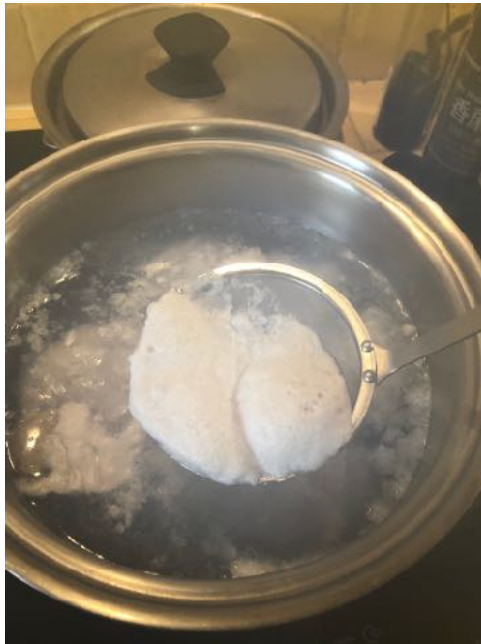


茹でます。



大きめの鍋に肉を入れて、生姜をひとかけ、水を肉が隠れるくらい入れます。

最初は蓋をしないで強火で沸騰してくるのを待ちます。放っておいて吹きこぼさないように。



沸騰してくる頃に、大きな灰汁が浮いてくるので掬ってとります。何度か灰汁をとっていると、その内灰汁も出なくなってきた、グツグツと沸騰してきます。

そうになったら、蓋をして、火を弱火にします。

そのまま1時間半から2時間くらい、コトコトと煮込みます。もし肉がお湯から出ているようなら、お湯を足すか、時々肉をひっくり返すと良いでしょう。

## つけだれの準備

醤油

お酒少々

砂糖少々（みりんでもよい）

お酢 数滴

和風出汁の素少々（なくてもよい）

味付けは適当です。甘さはお好みで。

分量は肉の量によりますが、うちは後でラーメンの醤油だれにしますので、醤油100mlくらい使います。これで大体3人分のたれができます。

鍋に材料を入れて火にかけます。

沸騰してきたら火を止めて出来上がり。



## 漬け込み

煮上がった肉をビニール袋に入れてたれに漬け込みます。



熱いうちに袋に入れてしまいます。その方が早く味が回るし、殺菌されるので傷みません。



できるだけ空気を抜いて封をして、時々ひっくり返しながらじっくり漬け込みます。  
一晩置いて冷めたら、あとは冷蔵庫に入れて、お好みで1日から2、3日、適当に。



## 切り分け

漬け込んだら、包丁でスライスします。包丁はノコギリのように動かしながら力を入れないで切ります。力で押すと肉が崩れます。



できあがり。