



電気圧力鍋使用レシピ

とろとろの里芋に、ゆずの爽やかさと味噌が絡まり、最高です！ご飯との相性もバッチリのおかず。里芋とゆずの美味しい季節にぜひおすすめ。

とろとろ&爽やか 里芋と豚のゆずみそ煮

材料

里芋 1袋（4～6個）
豚バラ 150g
ゆず 1個

— A —

水 1カップ
みりん 大さじ4
砂糖 大さじ1

— B —

味噌 大さじ2～4*
醤油 大さじ1

*味噌は赤味噌など、濃いものは少なめにしましょう。

作り方

- ゆずは、白いわたが付かないように皮の部分だけ全て削ぐ。1/3は千切りにし、残りは小さく刻む。
- 里芋は泥付きのまま皮をむく。砂などが里芋についても気にせず、最後まで剥く。大きめの一口サイズに切ったら、ボウルの中で塩少々（分量外）を揉み込み、滑りが出てきたら水でさっと洗い流す。**この作業で煮た時のぬめりが少なくなります。**
- 釜に1の里芋とA、一口サイズの豚バラを入れたら電気圧力鍋で3分間加圧する。
- 3をフライパンに移したら、Bを煮汁に溶かし、ゆずの皮の刻んだ方を加えて煮詰める。
- 皿に盛り、ゆずの皮の千切りをのせて完成。