

定番の人気おかず! 豚バラ大根のレシピ/作り方

基本のおかず

野菜のおかず

肉のおかず



調理時間 : 30分以下

[このレシピを動画でみる](#)



定番人気おかずの豚バラ大根は、豚肉少なめでも十分に美味しいので、**大根と豚バラの比率は大根がかなり多めなレシピ**にしています。

生姜を加えたり、汁気が少なくなるまで煮詰めたりすることもポイントになります。季節問わずぜひ献立のおかずとして活用してみてください!

◆ このレシピのキーワード

大根、豚肉、生姜、市販品を自家製で、[レシピ動画付き](#)

豚バラ大根の材料 (2~3人分)

- 大根 … 600g (約1/2本)
- 豚バラ肉薄切り … 150g
- 生姜 … 20gほど
- 粗びき黒胡椒(仕上げ用) … 好みで少々
- ごま油 … 小さじ1
- だし汁 … 400ml
- 砂糖 … 大さじ1と1/2
- 醤油 … 大さじ2

豚バラ大根の作り方

① 豚バラ大根の下ごしらえ

用意するものは**大根、豚バラ肉(薄切り)、生姜**で、大根600gに対して豚バラ肉は150gほどでOKです。

煮物にする大根は皮近くにある筋をむき取った方が口当たりがよいので、大根は包丁やピーラーで皮を厚めにむき取ります。



皮をむいた大根は2cm幅ほどの半月切りにします（先端側は火が通りやすいので3cm幅ほどにしています）。

豚バラ肉は3~4cm幅に、生姜は皮をむいてせん切りにします。



② 豚バラ大根のレシピ/作り方

大きめのフライパンか鍋を用意し、ごま油小さじ1と生姜を入れて中火にかけ、香りが立ってくれば豚バラ肉を入れてほぐしながら炒めます。



豚バラ肉の色が変わってほぼ火が通れば塩ひとつまみとこしょう少々（各分量外）を加えて下味をつけます。

続けて大根を加え、中火のまま1分ほど大根と豚バラ肉を炒め合わせます。



だし汁400mlをそそぎ入れ、沸いてきたら軽くアクをすくい取ります。



※豚肉などの具材からだしが出るのでだし汁は薄めでもOKです。レシピ下の補足に各種だし汁に関してのリンクを貼っています。

ここからは落し蓋をして中で煮汁を対流させながら15分煮ます。

※落とし蓋の下では下の写真のように煮汁がグツグツと煮立つ状態にすることが大切です。弱火ではなく弱めの中火くらいの火加減で煮ます。



15分経てば**砂糖大さじ1と1/2を加え**、煮汁をかけるなどして溶かし混ぜます。

砂糖を入れたら5分煮るのですが、竹串を大きめの大根に刺してみですと刺されれば落とし蓋を外して5分煮ていきます。



※大根にしっかり火が通っていないようなら5分の間は落とし蓋をしたままで煮て、次の醤油を加える時に蓋を外してください。

続けて**醤油大さじ2を加え**、同じく煮汁をまわしかけるなどして溶かし混ぜます。

この段階で煮汁が半分以下になっているのですが、ここから煮汁がさらに少なくなるまで**5〜7分ほど煮詰め**ます。



煮汁が少ないので途中3〜4度くらいフライパンをふるか箸で大根の上下を返すなどして、煮汁のしみ込みを均一にするとよいです。

煮汁がフライパンの底に少し残って、大根や豚肉にしっかり煮汁がからむくらいになれば完成です。器に盛って好みに粗びき黒胡椒などを散らしていただきます！



【豚バラ大根のyoutube動画】

レシピ動画をyoutubeの[白ごはん.com Channel](https://www.youtube.com/channel/UC...)にアップしています。特にレシピ後半の煮汁の煮詰め加減など、ぜひ動画も参考にしてみてください。

豚バラ大根の作り方



[上のレシピに戻る](#)

【補足】

- 仕上げに加える薬味としては粗びき黒胡椒のほかにも、**一味唐辛子、刻みねぎ、冬であれば振り柚子**などでも美味しいです（※振り柚子はおろし金で柚子皮をすりおろし皮だけを散らします）。
- 豚バラ肉は脂と赤身のバランスの良いものがおすすめで、薄切りでも薄すぎるものよりかは、少しだけ厚みのあるものが（個人的には）作りやすく美味しいと思います。
- だし汁は、かつおと昆布のだし、熱湯をそそぐだけの時短だし、水出し煮干しだしなど、調理時間や材料に合わせて参考に（煮干しも水出しならクセが出にくいので豚バラ大根に使えます）。
- より時短したい場合は、大根の厚みを1.5cmや1cmにして、工程②の途中で加えるだし汁を400ml→300mlに減らすと、煮る時間も15分→10分くらいになって、煮る時間、煮詰める時間を減らせると思います（その場合でも、醤油と砂糖はそのままの分量でOK!）

◆ このレシピのキーワード

大根、豚肉、生姜、市販品を自家製で、[レシピ動画付き](#)

copyright © 白ごはん.com. All rights reserved.

当サイト内の文章・画像等の無断転載及び複製等の行為は禁じます。