



烤排骨 佐白葡萄酒醋醬

燒烤可以使豬肉的美味凝聚收縮。在烤架上高溫燒烤厚實大塊的排骨，品嚐日本產豬肉的香醇美味。

【推薦部位】

腹脇肉

材料

排骨：4 根（大塊）
 岩鹽、黑胡椒粒：各適量
 白葡萄酒醋醬
 紅酒醋：20ml
 白葡萄酒醋：30ml
 黃油：少許

洋蔥 中等大小：1 個
 丁香：4 個

製作方法

1. 在排骨表面撒上岩鹽及磨碎的黑胡椒。
2. 將插入丁香的豬肉和帶皮洋蔥用鋁箔紙包起，放入調到 250 度的烤箱中，烤 15 ~ 20 分鐘，讓洋蔥繼續烤約 10 分鐘。
3. 在平底鍋裡倒入紅酒醋，用大火使水分揮發掉，再加進白葡萄酒醋、水 50ml，加鹽、胡椒調味後，再放入一塊黃油。
4. 將切半的洋蔥及豬肉盛盤，淋上白葡萄酒醋醬即可。



香烤豬

含有適量油脂、肉質柔軟的日本產豬肉，非常適合長時間燜焗。肉質的美味毫不遜於香料的調味。

【推薦部位】

上肩肉

後腿肉

材料

豬肉塊（上肩肉）：600g
 調味料 A
 白葡萄酒：50ml、醬油：1 大匙
 鹽：1 小匙、大蒜薄片：1 片
 生薑薄片：2 片、八角：1 個
 橄欖油：適量

製作方法

1. 將豬肉用調味料 A 醃一天備用。
2. 將肉塊上的醬汁擦乾，在平底鍋裡倒入油，以大火將肉塊表面煎到上色。接著蓋上鍋蓋，以文火燜焗 30 ~ 35 分鐘。
3. 取出肉塊，放入醬汁熬煮。
4. 將豬肉切成 1cm 的厚片，淋上步驟 3 的醬汁即可。

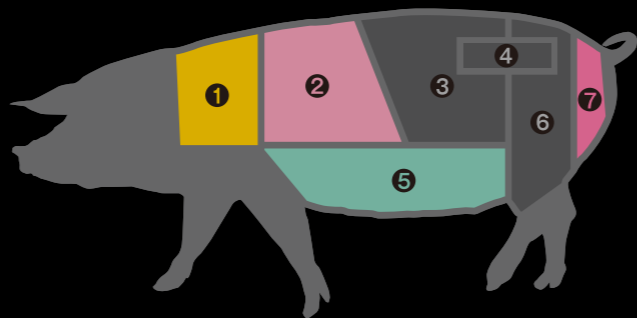
煮·蒸



推薦部位

① 下肩肉 ② 上肩肉 ⑤ 腹脇肉 ⑦ 外腿肉

豬肉的脂肪也是一種美味。沒有異味的日本產豬肉，水煮後可直接料理。而脂肪較多的腹脇肉，經過長時間的燉煮，去除了多餘的脂肪，變成味道濃郁的料理。此外，因為肉質香醇，只要在肉塊上灑上鹽醃數日，然後洗掉鹽，放足夠的水慢慢燉煮，即可品嚐到柔嫩的豬肉與鮮美的高湯。



菜絲豬肉涮涮鍋

【推薦部位】

上肩肉

背脊肉

腹脇肉

外腿肉

「豬肉涮涮鍋」在日本也是一道人氣料理。將豬肉放到湯裡涮過去除油脂後，搭配大量蔬菜一起享用，美味又健康。

材料

涮涮鍋專用的薄切豬肉片（腹脇肉、上肩肉等）：400g
高湯（鯉魚湯底、或清湯、雞骨湯等）：1 公升
胡蘿蔔、西芹、水芹菜、長蔥等：各適量
沾醬可依個人喜好，可沾鹽、醬油、橄欖油、檸檬汁等

製作方法

1. 將蔬菜切絲，也可以刨成薄片。
2. 將高湯倒進鍋裡，加熱後放入蔬菜。待蔬菜煮熟後，將豬肉一片片攤開放進鍋裡，煮熟後包住蔬菜掀起，再沾上喜歡的醬汁食用。