



## 香草蒸豬肉

【推薦部位】

上肩肉

配上香草和橄欖油，使日本產豬肉的香醇美味更加濃郁爽口，是品嚐上等肉質最適宜的精緻料理。

### 材料

厚切豬肉片（上肩肉）：140g 4片  
 白葡萄酒：100ml  
 橄欖油：100ml  
 鹽：1又1/3小匙  
 胡椒：少許  
 大蒜薄片：2片  
 新鮮香草（百里香、迷迭香）  
 洋蔥、胡蘿蔔、西芹等：各適量

### 製作方法

1. 醃豬肉後，將豬肉去筋拍鬆，再撒上鹽、胡椒。接著放進耐熱容器中，加入蒜片、香草、切成適當大小的洋蔥、胡蘿蔔、西芹等，並淋上白葡萄酒和橄欖油醃，在雪櫃放置 30 分鐘以上。
2. 將步驟1的材料連同容器放進蒸籠，以大火蒸約 8~10 分鐘。



## 蕃茄醬煮五花肉

【推薦部位】

腹脇肉

唯有日本產的豬肉，其油脂部分才會如此香醇濃郁，即使稍重的調味也蓋不住此極品風味。經燉煮後溶出多餘油脂，肉質口感將更加柔軟可口。

### 材料

豬肉塊（腹脇肉）：300g  
 鹽：適量  
 滷汁  
 水：480ml、酒：120ml  
 砂糖：60g、醬油：2 大匙  
 蕃茄醬：2 大匙  
 黃芥末醬

### 製作方法

1. 將豬肉塊用棉線綁好，均勻撒上鹽後放置 1 天。然後用水洗去肉塊上的鹽分並擦乾。
2. 加熱平底鍋，翻轉豬肉煎到表面焦黃，油脂釋出為止。
3. 將肉塊放進鍋中，加水和酒。用大火煮滾後，轉小火，再加砂糖和醬油。煮幹後，加入蕃茄醬。
4. 去熱後，煎開棉線，切成 5mm 的厚片即可。

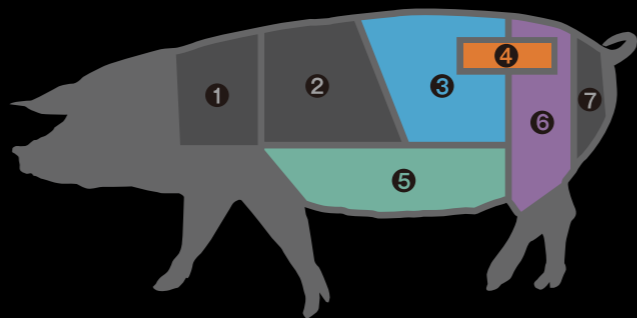


# 油炸

## 推薦部位

③ 背脊肉 ④ 小里肌 ⑤ 腹脇肉 ⑥ 後腿肉

雖說是炸豬肉，但不同部位的豬肉有著不同的美味。想要品嚐脂肪的香醇宜用背脊肉，想要品嚐爽口柔軟的肉質，宜用「小里肌」。「上肩肉」整體富含脂肪，因此肉質柔軟，而瘦肉的「後腿肉」或「腿心」則清爽不油膩，適合做一口炸豬扒。也可根據個人口味或喜好選擇適宜的豬肉部位。



## 一口炸豬扒

【推薦部位】

背脊肉 小里肌 後腿肉

裹上麵衣油炸的簡單料理，卻能直接品嚐到日本產優質豬肉的鮮美。不同的部位具有不同的風味與口感，令人回味無窮。

## 材料

厚切豬肉片（腿心）：4 片  
 麵粉、蛋汁、麵包糠：各適量  
 油：適量  
 豬扒醬、黃芥末醬

## 製作方法

1. 在豬肉的筋上劃數刀拍鬆後，撒上少許的鹽和胡椒。
2. 依序將步驟 1 的豬肉裹上麵粉、蛋汁、麵包糠後，放進 180 度的油中炸到金黃熟透。
3. 將步驟 2 的豬扒盛盤，佐以椰菜絲和檸檬。
4. 淋上豬扒醬即可食用。可依個人喜好沾取黃芥末醬一起食用。