

ホイコウロウの失敗ポイント

*キャベツがへにゃへにゃor芯が固い

*盛りつけてから水が出て味が薄まる

これを解決するにはキャベツの火入れが肝。

火を入れすぎるとキャベツから水が出て、ボリュームが無くなりザクザクした食感も少なくなるので火の入れ過ぎは禁物。

でも火を入れなさすぎるとキャベツの太い葉脈の部分が固くて生っぽくて残念。

ちなみにフライパンで炒めてキャベツに火を入れようとするすると全体に熱を伝える事自体難しい！

そこで、さわけんは茹でちゃいました。

○茹でて混ぜる！芯までおいしいホイコウロウ（回鍋肉）

キャベツざく切り	1/4玉
豚切り落とし（脂多め）	150g
お湯	800ml

サラダ油	小さじ2
おろししょうが	小さじ1
豆板醤	小さじ1/4
白ネギ 薄切り	1/3本
赤パプリカ乱切り	1/4個
ピーマン	2個

*調味料（混ぜておく）

甜麵醬	大さじ2強
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

- 1、お湯を沸かしてキャベツを加えて1分ゆで、その上に上に豚肉を広げて並べ、半生で取り出す。
- 2、キャベツはざるに上げてよく水気を切る。
- 3、フライパンに油を引き、豆板醤としょうが、白ネギを炒め、パプリカとししとうを加えて更に炒める。
- 4、混ぜておいた調味料を加えて混ぜながら沸騰させて肉を戻してざっと絡め、キャベツを戻し火を止める。
- 5、味噌を手早く絡めて味を見て完成！

ポイントはキャベツをゆでて、太い芯が甘くなるまでが余熱で火を入れる所です。
フライパンで炒めて太い芯まで火を通すと他の部分に火が入り過ぎ、しんなりしてしまいます。
ザクザク感を残すようにしたいので比較的均一に火が入りやすい「ゆでる」という方法を使います。
ゆでていい所まで火を通してキャベツのおいしさを引き出し、後は火を止めて味を絡めて完成させます。
これで芯に火が通った、でもザクザク感の残った回鍋肉の出来上がりです！

まーぶっちゃけ盛りつけてから水分はある程度は出ますが、その辺は合わせ調味料に片栗粉でとろみをつけてなんとかしましょう。
あとはキャベツを茹でてザルにあげる＞その間に出た水分は切る＞調味料と合わせる＝出る水分は少なくなる。
という思いでレシピを作りました。
味付けは市販の出来合いの物でもこの方法でおいしくいただけるのでオススメです。