

◆シニガン (Sinigang)

調理時間
60
min

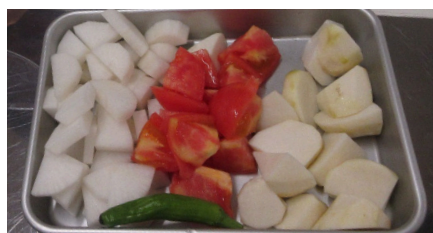
すっぱくて、クセになる味！

材料 約4人分

具材	材料		ソース(任意)
	材料	分量	
豚肉(ブロック)	300~400 g	トマト	1 個
里芋	2 個	青唐辛子	1 個
たまねぎ	1 個	オクラ	4~6 本
大根	1/3 本	ナンプラー	大さじ 1
ナス	1 本	水	1000 cc
小松菜	4~6 株	シニガンパウダー	1 パック
		かぼす	2 個
		ナンプラー	大さじ 1

作り方

- 01 豚肉を2cmの厚さに切る。
- 02 鍋に豚肉を入れる、豚肉が浸かるくらい水を入れ、強火にかける。
- 03 水が沸騰するまでの間、オクラと唐辛子以外の食材を食べやすい大きさに切る。
- 04 沸騰したら、中火にして、10分煮る。
- 05 豚肉をしばらく煮込んだら、一旦ざるにあげる。ざるにあげた豚肉のアクを水で流しとる。鍋も水でさっと洗う。
- 06 再度、鍋に豚肉、ナンプラー大さじ1と水を1000cc入れ、中火にかける。
- 07 玉ねぎ、トマト、里芋とシニガンパウダーを入れ、かき混ぜて、沸騰するまで蓋をして煮込む。



作り方

08 水が沸騰したら、大根を入れて、3分煮込む。



09 酸味は好みに合わせて調整する。

- 味見をして、酸味が足りなかったら、かき混ぜながら、追加でシニガンパウダーを少しずつ加える。
- 酸味が強すぎる場合は、味見しながら少しずつ水を足す。



10 次に、ナス、オクラ、青唐辛子と小松菜を入れ、蓋をして、3～5分煮込む。



11 最後に、器に盛ってご飯と一緒に食べる。

TIPS 

豚肉の代わりに、牛肉、エビ、魚も使用できます。お好みの具材によって煮込み時間が異なりますので、ご注意ください。



エビや魚の場合は、本レシピのステップ6から始め、ステップ8でエビまたは魚を加えて、3～5分間煮込みます。



牛肉の場合は、ステップ4の煮込む時間を30分にします。



フィリピンでは空芯菜をよく使います！

小松菜の代わりに空芯菜を使う場合は、茎と葉を分けます。

ステップ10で茎を他の野菜と一緒に入れ、最後に葉を加え、1～2分煮込みます。

アンケートにご協力ください



本日の料理教室はいかがでしたか？
ご感想やご意見をぜひ教えてください！
参考にさせていただきますので、よろしく
お願いします。

