

ジャンボオクラのトマトソース煮

<< ジャンボオクラのしっかりした存在感と粘りを味わう >>



----- 材料（作りやすい分量） -----

ジャンボオクラ	8本
豚挽き肉	100g
ニンニクのみじん切り	1片分
トマトソース缶詰	1缶
水	1/2カップ
赤唐辛子	4本
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/4
ホワイトペッパー	適量

A

{ ローリエ タイム オレガノ	1枚
	2枝
	2枝



----- 作り方 -----

- ① ジャンボオクラはガクをむき、塩をふって板ずりする。塩を洗い流し、包丁で縦に切れ目を入れる。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクのみじん切りを入れ、弱火にかける。ニンニクの香りが立ってきたら、豚挽き肉を加えて炒め、塩・胡椒する。
- ③ ジャンボオクラを加えてさっと炒め、トマトソース、水、赤唐辛子を加える。煮立った弱火に落とし、Aを加えて15分間煮込み、塩・ホワイトペッパーで味をととのえる。

※POINT

ジャンボオクラに切れ目を入れることで、味が沁み込みやすくなります。半分に切って煮込むと、より粘りを楽しめます。