



チラ汁 フーチバーの香り

Recipe by 小林拓真 [あーすん]

材料 5、6人分

豚頭肉（または煮込み用かバラ肉ブロック）	150g
└ 水	200g
A 塩	24g
└ 砂糖	10g
豚のダシ（鶏ガラスープ、和風ダシ、ソーキのゆで汁などで代用してもいい）	800g
泡盛（なければ日本酒で代用しても OK）	50g
太白胡麻油	適量
玉ネギ	160g
冬瓜	500g
カラキリーフ（沖縄のシナモン。なければショウガスライス数枚）	1 枚
塩	適量
イタリアンパセリ、万能ネギ、セリなど	適量

- ① 豚肉を適当な大きさにカットし、Aで1時間マリネする。ザルでしっかり汁気を切る。
- ② ①、豚のダシの半量、泡盛を弱火で約1時間20分煮込む。浮いてくる脂を取りながら、肉が柔らかくほぐれるまでが目安。
- ③ 別に太白胡麻油でみじん切りにした玉ネギを弱火でじっくり炒める。
- ④ ③に豚のダシの残り半量、②から肉100gと煮汁200gを加える。
- ⑤ 沸いてきたら、一口大の角切りにした冬瓜を加え、はじめにでたアクだけを取りのぞく。
- ⑥ カラキリーフを炙ってから加え、冬瓜が柔らかくなるまで煮る。塩で味を調える。
- ⑦ 器に注ぎ、きざんだイタリアンパセリなどの青みをちらし、フーチバーオイルを浮かべる。

フーチバーオイル



材料 つくりやすい量

太白胡麻油	3:1の割合
フーチバー（ヨモギ）	

- ① 鍋に太白胡麻油とフーチバーを入れて火にかけ、約60℃まで温度を上げる。この温度を保ちながら30分加熱して香りとお色を抽出する。
 - ② ①をミキサーにかける。
- ◎ 冷凍で1ヵ月ほど保存が可能。凍結しないのですぐに使える。