

# GABAN®

## ベトナム風さつまいもと豚肉の煮込み



豚の角煮はベトナムでよく食べられているおかずです。  
ナンプラーと甘〜い香りのスパイスが隠し味！

### 🍶 材料（10人分）

豚ばらブロック肉…650g

塩…6g

GABAN® ブラックペッパー荒挽…0.1g

さつまいも…650g

にんにく…18g

グラニュー糖…16g

TRA CHANG フィッシュソース…30ml  
(ナンプラー)

GABAN® スターアニスホール…1~2個

GABAN® シナモンカッシャスティック  
…9g

GABAN® コリアンダーホール…3g

長ねぎの青い部分…60g

GABAN® ジンジャーパウダー…1g

水…1200ml

サラダ油…30ml

### 🍲 レシピ（所要時間:80分※）

- ① 豚ばら肉は4cm角に切り、塩・ブラックペッパー荒挽をふり、30分以上おく。
- ② さつまいもは縞に皮をむき、大きめの乱切りにし、水にさらしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①、つぶしたにんにくを加え、豚肉の表面に焼き色をつける。
- ④ 鍋にグラニュー糖を入れて弱火でゆっくりとアメ色になるまで火にかけ、Aを入れる。
- ⑤ ④に③、長ねぎの青い部分、ジンジャーパウダー、水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火で50分ほど煮る。
- ⑥ ⑤に②を加え、弱火で15分ほど煮る。
- ⑦ 器に⑥を盛りつける。

※①②の時間は含みません。