

スペアリブのオレンジジュース煮



4人分

スペアリブ 600g前後
大根 10cmくらい
ゆでたまご 4コ
にんにく 2かけ
しょうが 1かけ
長ネギ（お好みで） 1/2本
100%オレンジジュース 200cc
しょうゆ 大さじ1~2
酢 大さじ1~2
砂糖 小さじ2
あればクローブ 5つくらい

1) スペアリブは一度茹でこぼす。

大根は皮をむいて2cmくらい厚さに輪切り、さらに半月形に切る。

ネギは5cm長さに切る。

ニンニク、しょうがは包丁の背でつぶす（そのままでもOK）

2) スペアリブをニンニク、しょうがとともにフライパンなどで全体に焼き目がつくように焼く。結構脂が出てくるのでペーパーでこまめに吸い取る。

3) 圧力鍋に、たまご・大根以外の材料全部と水100ccを入れて、おもりが回りだしたら20分加熱する。

4) たまご・大根を入れて、同じく5分加熱する。煮汁が多いようなら適当に煮詰める。いったん冷ますと味がよくしみます。

5) 脂が気になるようなら、一度冷まして固まった脂を取り除く。この作業でだいぶさっぱりします。