バーベキュー風プルドポーク

家庭のオーブンで、豚肉をゆっくりほぐれる食感に



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり	準備時間	調理時間
4人分	約15分	約3時間30分〜4時間30分

材料 INGREDIENTS

- 豚肩ロースかたまり肉（皮・骨なし） 800g
- 塩 6g
- 砂糖（肉の下味用） 8g
- パプリカパウダー 4g
- 黒こしょう 1g
- にんにく（すりおろし） 5g
- 水（肉の加熱用） 100ml
- ケチャップ（ソース用） 80g
- りんご酢（ソース用） 20ml
- 砂糖（ソース用） 12g
- イエローマスタード（ソース用） 10g
- 水（ソース用） 20ml

別途：蒸発した場合に補う湯。
パン・コールスローは好みで（分量外）。
休ませる時間は別に15分。
肉の厚さや機種により加熱時間を延長。

道具 EQUIPMENT

オーブン、深めの耐熱容器（約20〜22cm）、ホイル、小鍋、食品用温度計、フォーク2本、ミトン

下準備と作り方

覆ってやわらかく加熱し、最後に焼き色をつけます。

01 下準備と下味

通常のオーブンは150℃（熱風式140℃）に予熱。肉は洗わず水分を拭き、冷凍肉は冷蔵庫で中心まで解凍する。塩6g、砂糖8g、パプリカ4g、こしょう1g、にんにく5gを全面にすり込む。脂の多い面を上にして容器に入れ、水100mlを周囲に注ぎ、二重のホイルで密閉する。

02 覆って加熱し、やわらかさを確認

150℃（熱風式140℃）で約3時間加熱。2時間後にミトンを使い、蒸気に注意して水分を確認。乾きそうなら湯を50mlずつ補い、覆いを戻す。中心90〜95℃が目安だが、温度だけで決めずフォークでほぐれるか確認。硬ければ覆って20〜30分ずつ延長する。

03 焼き色をつけ、休ませてほぐす

やわらかくなったらホイルを外し、180℃（熱風式170℃）で15〜20分焼く。色が濃ければ省き、汁が焦げそうなら湯を少量補う。取り出してホイルをふんわりかけ、15分休ませる。フォーク2本でほぐし、大きな脂や硬い筋を除く。脂をすくった加熱汁を15mlずつ戻す。

04 甘酸っぱいソースを作る

小鍋にケチャップ80g、りんご酢20ml、砂糖12g、イエローマスタード10g、水20mlを入れる。混ぜながら弱火で3〜5分煮て、とろりとまとめる。飛びはねや焦げに注意する。

05 食べる分にからめて仕上げる

肉にソースの半量をからめ、味を見て追加する。残りは別添えにし、好みでパンやコールスローとともに出す。保存分は、できればソースを混ぜる前に取り分ける。

おいしく仕上げるポイント COOKING NOTES

肉を長く室温に置かず、生肉に触れた手や器具は洗う。硬いときは水分と覆いを確認して追加加熱。汁は全量を戻さず少量ずつ。燻煙調理とは異なる家庭向けの作り方です。

保存と代替材料 KEEP & SUBSTITUTE

浅い容器に小分けし速やかに冷蔵。室温2時間以内、気温32℃超なら1時間以内。冷蔵4℃以下で3日以内、冷凍は風味の目安1か月以内。冷蔵庫で解凍し、水を少量加えて覆い、途中で混ぜて中心74℃以上に再加熱する。
パプリカはスモークパプリカに同量で置換可。りんご酢は無糖の穀物酢に同量で置換可（すし酢・加糖の飲用酢は不可）。

元記事：世界のおいしい物語のサイト内で「DM0011」または「バーベキュー」を検索。