

ラ・ブーシェリー・デュ・ブッパ

神谷 英生

とっておきの
豚肉料理

手軽にできるごちそうレシピ

緑書房



このレシピにおすすめの国産豚肉

【上州・大伸育ち 錦豚】

汎用性が高く、使いやすい豚肉です。どんな料理にでもなじむ肉質は、家庭での利用にぴったりです。歯ごたえのある赤身とバランスの良い脂を活かすには、シンプルなソテーが向いています。

豚ロース肉のソテー

ディアブル風

< 材料 (2人分) >

ロース肉 … 250g
ドライパン粉 … 60g
パセリ … 10g
ニンニク … 15g
塩 … 適量
白こしょう … 適量
マスタード … 適量

< 付け合わせ >

野菜のピクルス

ニンジン … 1/2本
パプリカ … 1/2個
レンコン … 1/2個
ピクルス液
酢 … 100cc
塩 … 4.5g
上白糖 … 20g
ローリエ … 1/2枚
コリアンダーシード … 4粒
クローブ … 2粒
乾燥昆布 (2cm×3cm角) … 1枚

Recipe

- 1 ドライパン粉、パセリ、ニンニクはフードプロセッサーで刻み、混ぜておく。
- 2 ロース肉に塩、白こしょうを振り、フライパンで焼く。
- 3 8割方焼けたら、肉を取り出して片面にマスタードを塗り、1を付ける。
- 4 180℃のオーブンで2分焼き、パン粉に焼き色を付ける。
- 5 適当な大きさにカットし、野菜のピクルスとともに盛り付ける。

< 野菜のピクルスのつくり方 >

- 1 ニンジン、パプリカ、レンコンを適度な厚さにスライスする。レンコンは下ゆでしておく。
- 2 ピクルス液の材料を鍋に入れ、火にかける。いったん沸騰させたら弱火にし、3分加熱する。裏ごしして、冷やしておく。
- 3 野菜を2のピクルス液に浸し、冷蔵庫で一昼夜寝かせる。

Point

豚肉は火を入れ過ぎるとパサついてしまいます。まずは中火で片面を焼き、適度な焦げ目が付いたら裏返し、弱火でじっくり焼きましょう。8割程度の焼き加減がベストです。