

1人分
520
kcal

Sauteed Pork

健康オリーブ料理
レシピコンテスト 2013
グランプリ作品

讃岐夢豚のソテー オリーブと粒マスタードのソース添え

作 者 岡 布美枝 ふみえ

コ メ ン ト 香川県産の讃岐夢豚とオリーブのコラボレーションです。アスパラガスもさぬきのめざめを使用しました。瀬戸内の温暖な気候と栄養豊富な土壌が生んだ地産の食材をたくさん使い県外の方にも香川の良さを伝えたいと考えこの料理を作りました。



オリーブを用いた健康長寿の食づくり推進協議会

材 料 (4人分)

	讃岐夢豚	320g
	塩	6g
	こしょう(黒)	0.1g
	ローズマリー	2g
	タイム	2g
	オリーブオイル	50g
A	オリーブ(種無し)	50g
	EVオイル	15g
	アンチョビ	10g
	ケッパー	8g
	松の実	5g
	にんにく	10g
B	レモン汁	10g
	バター	15g
	オリーブの輪切り	30g
	粒マスタード	15g
	白ワイン	20g
	アスパラガス	8本 (さぬきのめざめ)
	Pトマト	8個
じゃがいも	100g	

作 り 方

1. 讃岐夢豚は肩ロースの余分な脂を除き、3.5cmの厚さにカットする。スジは包丁の先でたたいて切っておく。
2. 塩、こしょうを両面にふり、オリーブオイル、にんにくのスライス、ローズマリー、タイムで1日マリネする。
(真空パックかジップロックの袋に入れ酸化するのを防ぐ)
3. タブナードソースを作る。Aの材料をフードプロセッサーにかけ粒が残る程度にかくはんする。
4. フライパンに豚肉をマリネしていたオリーブオイル、にんにく、ローズマリー、タイムを入れ弱火で香りを出す。
5. 香りが出れば、にんにく、ローズマリー、タイムを取り出しておく。
6. 5のフライパンに豚肉を入れ強火で焼き目をつける。(アスパラも)
7. 両面と側面も焼ければ、200℃のオーブンで8割程度火を入れる。
8. 8割程度火が入れば、タブナードを上面にぬりつけ再度オーブンへ入れる。この時、アスパラ、Pトマトも一緒に入れる。
9. 焼き上がればオーブンの上などにアルミホイルで軽く包み休ませる。
10. 豚肉をソテーしたフライパン(余分な油は取り除く)に白ワインを入れ、スパテラでうま味をこそげとる。Bの材料を加え塩、こしょうで味を調える。
11. ボイルしたじゃがいも、アスパラ、豚肉をお皿に盛り、肉のまわりにソースを流す。にんにくや香草をかざる。