

MENU : 赤と黄緑の彩りおかず

Recipe : 豚骨ロースのリテー

マスタードクリームソース添え



材料 (3~4人分)

- ・豚骨ロース(ブロック) ... 400g
- ・オリーブ油 ... 大さじ1
- ① ・にんにく ... 1片
- ・白ワイン ... 大さじ3
- ・塩こしょう ... 適量



作り方

① (準備)

- ・肉を冷蔵庫から出し常温にもどす(冬場は半日)
- ・レンコン・スナップエンドウをぶつ切りにし湯に塩をけずみ入れ3分程ゆで水気をとり、おく
- ・かぼちゃをレンジで4分(600w)やわらかくしておく

② 肉を少しづつ厚く切って、肉をたいて伸ばし筋を丁寧に取り、整え形をとり塩こしょうする。

③ フライパンにオリーブ油、にんにくを加え火をつけ②の肉を入れしっかりと焼き色がつかう裏面もややく。

④ ③にパプリカ、白ワインを加えフタをして肉汁が透明になるまでおし焼きし肉とパプリカ、肉汁を出す。

⑤ ④のフライパンにレンコン、かぼちゃを加え火をきき色をつけ取り出す。お皿に盛りつけておく。

⑥ ソース作り。④のフライパンに①の肉汁を加え生クリーム、マスタードを加え弱火でトロトロに乳化させ火を消し、バター・塩こしょうで味を整え④にかける。

② (ソース)

- ・①の肉汁
- ・生クリーム ... 100cc
- ・マスタード ... 小さじ1
- ・バター ... 5g
- ・塩こしょう ... 少々