

ポークスペアリブの煮込み

Pork spare ribs



《作り方》

木ネギ米

(3〜4皿分)



- ・豚スペアリブ... 600g
- ・オリーブ油... 大さじ1
- ・にんにく... 1片
- ・にんじん... 1本
- ・玉ねぎ... 1個
- ・荒びき黒こしょう... 少々
- ・塩... 少々

- ・トマト(中玉)... 2玉
- ・トマトケチャップ... 大さじ1
- ・塩... 大さじ1/2
- ・あんずジャム... 大さじ2
- ・はちみつ... 大さじ1
- ・ローズマリー(生)... 1本
- ・赤ワイン... 100ml



① お肉に軽く塩こしょうをする
10分程放置しておく



② 圧力釜にオリーブ油をしき①の肉を中火で焼く。
全面が焼いたら一度釜蓋から取り出す。



③ ②の釜蓋に玉ねぎを入れ火の透りになったらセロリを加え10分程炒める。
にんにく、にんじんをさらに加え全体にツヤが出るまで弱火でさっと炒める。



④ 3cm程の角切りにしたトマトを加え弱火でトマトをベラベラでつぶしながら汁がなくなるまで火を止める。



⑤ 赤ワイン、塩、トマトケチャップ、あんずジャム、はちみつを加え全体を混ぜ合わせる。



⑥ ⑤に②の肉とローズマリーを入れ圧力釜をフタをする



⑦ 圧力釜を中火にかけ、圧がかかたら弱火にして40分加熱する



⑧ 圧がぬけたらフタを開けローズマリーを取り除く。