

祝 13 周年 Academie cuisine regionale de montange Fuji

Cote de porc et poitrine porc fume braiser avec chou vert

「豚肩ロース肉とバラ肉燻製（ベーコン）とキャベツのブレゼ（蒸し煮）」



（4 人分）豚肩ロースブロック 400g バラ肉燻製（ベーコン）80g キャベツ 1/2 個 ジャがいも 2 個 塩・コショウ・タイム・ローリエ・オリーブオイル・バター・白ワイン適量

1. 豚肩ロースは厚めに切り、バラ肉燻製（ベーコン）は食べやすい大きさに切る。
2. キャベツは芯を残して、大きめの固まりに切る。
3. ジャがいもは皮を剥き、大きめに切り水に浸す。
4. 厚めの鍋を火にかけて、全面に塩・コショウした 1 の豚肩ロースとバラ肉燻製を、オリーブオイルでソテー。
5. 4 に 2 のキャベツと水を切った 3 のジャがいもを加え、塩・コショウ・タイム・ローリエ・バター・白ワイン適量を加える。
6. 水少量を加え、蓋をしてブレゼ（蒸し煮）する。
7. キャベツが十分に柔らかくなるまで、肉とジャがいもに火が入るまで、弱火にかける。
8. 蒸し煮の煮汁の味を確認し、仕上げる。
9. 深皿に 8 を盛り分ける。

MEMO

おかげさまで、西洋料理アカデミーは 13 周年を迎えることができました。皆様誠にありがとうございます。
今月は、極シンプルにキャベツを味わうフレンチの基本調理でおもてなし。美味しさと甘味を楽しむためには、十分に柔らかくなるまで火を入れること。生とは別ものの美味しさに。
豚肉からの旨み出し汁も相まって永遠の相性の良さ、キャベツ豚ですね。
柔和な白ワインもしくは軽めの赤ワインと、おしゃれに美味しい自然味をお楽しみください。



第157回 西洋料理アカデミー le11 Février '19 Restaurant M...
 祝13周年 Academie cuisine regionale de montage Fuji
 Cote de porc et poitrine porc fume braiser avec chou vert
 『豚肩ロース肉とバラ肉燻製（ベーコン）とキャベツのプレジ（蒸し煮）』



(4人份) 豚肩ロース肉(500g)×2、バラ肉燻製(ベーコン)×2、キャベツ(2個)、じゃがいも(2個)、塩コショウ、オリーブオイル、ローズマリー、パセリ、タイム

- 豚肩ロース肉は厚めに切り、バラ肉燻製(ベーコン)は食わずに大きめに切る。
- キャベツは芯を切り、大きめに切り水に浸す。
- じゃがいもは皮を剥き、大きめに切り水に浸す。
- 豚の燻製肉は1枚、惣菜に鶏、コウモリしたりの豚燻製肉、オリーブオイルでソテー。
- 4にじゃがいも、キャベツと水を合わせた鍋に肉も入れて煮る。塩、コショウ、タイム、ローズマリー、パセリ、タイムを加える。
- 水を加えて煮、蒸してアツク、蒸し煮にする。
- キャベツが柔らかくなるまで煮、肉とじゃがいもは火が通るまで、煮込められる。
- 豚の燻製の肉を盛り、仕上げ。
- 盛り皿に盛り付ける。

Memo
 おかげさまで、西洋料理アカデミーは13周年を迎えることができました。皆様誠にありがとうございます。今回は、弊店のレギュラーメニューがフランスの基礎料理で出ており、美味しく召し上がるように、お肉の燻製の肉も取り入れて美味しく仕上げました。皆様のお味見を心掛けて美味しく召し上がってください。

