

Porc sauté accompagne de puree au rhubarbe et legumes marine a la moutarde

「厚切りポークソテー リュバークのピューレと野菜マリネ粒マスタード風味」



(4人分) 豚ロース肉厚切り (300g位) 2枚 リュバーク1本 サニーレタス・リーフレタス・水菜等サラダ用薬物野菜適量 玉ねぎ 1/4個 セロリ 1/4本 キュウリ 1/2本 ピーマン1個 パプリカ赤・黄各 1/4個 コルニション・ケッパー各大スプーン1 白ワインビネガー15cc EXV オリーブオイル 60cc 粒マスタード大スプーン1 塩・コショウ・グラニュー糖適量

1. 豚ロース肉は厚切りにし、脂面に包丁で細かく切り込みを入れ、ソテー前に冷蔵庫から常温に出して置く。
2. サラダ用薬物野菜は、水洗いし手でちぎり、良く水を切っておく。
3. 玉ねぎ・セロリ・キュウリ・ピーマン・パプリカ・コルニションは小賽の目に切る。
4. ボールに白ワインビネガーと塩・コショウを入れ、ホイッパーでかき混ぜながら EXV オリーブオイルを加え合わせ、ビネグレットソースを作り、3とケッパーと粒マスタードを加え味を調え、常温に置き全体を馴染ませるようにマリネする。
5. リュバークはスライスし鍋に入れ、少量の水を加え火にかけて、木べらでかき混ぜながら火を入れる。ピューレ状に溶けたら、塩・コショウ・グラニュー糖で味を調える。
6. 1の両面に塩・コショウし、熱したソテーパン (フライパン) にオイルを使わず脂面を下に肉を立てて焼き始める。
7. 十分に脂が溶けたら、肉を盛り付けるとき上面にする側を下に寝かし、香ばしくソテーし半ば火を入れたら肉を返し、もう片面もじっくりとソテーし、火が入ったらバットに取り出して温かい所で十分に休ませる。
8. 7を切り分けて、2、4、5と皿に盛り、サラダに軽く塩をふり、休ませた時に肉汁を肉にかける。

MEMO

暑い時期のエネルギー補給に「厚切りポークソテー」パワフルな料理はいかがですか。豚肉には疲労回復、夏バテ予防、ストレス解消に相応しい栄養成分ビタミン B1 が、なんと鰻より多いそうです。

西洋では良くデザートに使う酸っぱいリュバークを活用して、サッパリと酸味も効かせ、「エーグル・ドゥース」(甘酸っぱい) オシャレで美味しいオーガニックフレンチ、この夏おすすめです。

野菜マリネは豚肉料理に限らず、いろいろとアレンジしてお楽しみください。そのまま食べてもセ・ボン!

