

皆様に愛され 14 周年記念 料理教室  
初心に帰って気持ちリフレッシュ 美味しさ自然味  
地場の豚肉と有機野菜で伝統的田舎フレンチ

## Potee

「豚肩肉・バラ肉燻製と季節野菜のポテ」



(4人分) 豚肩肉ブロック 400g 豚バラ肉燻製 (ベーコン) ブロック 200g にんにく 1/2 片 玉ねぎ 1 個  
セロリ 1/2 本 にんじん 1 本 長ねぎ 1 本 大根 1/6 本 キャベツ 1/4 個 かぶ 1 個 じゃがいも 2 個 菜の花  
4 本 クローブ 2 個 ブーケガルニ (ねぎ青葉・タイム・ローリエ・ローズマリー適宜) 1 個 水菜・塩・粗塩・  
ブラックペッパー・ジュニパーベリー・コリアンダーシード・マスタード適量

1. 豚肩肉ブロックは、肉 1 kg に対して 150g の粗塩とハーブとクローブ以外の香辛料を漬したもので 10 時間塩漬ける。(塩豚)
2. 1 を水で洗い流し大きめに切り、ハーブはネギの青葉で丸めて巻き、糸で縛りブーケガルニを作る。
3. 豚バラ肉燻製は大きめに切り、にんにくはみじん切り、他の野菜は大きめに切り、クローブは玉ねぎに刺し、じゃがいもは水に浸けて置く。
4. 菜の花は塩茹でし冷水に取り、水を絞って食べやすい大きさに切る。
5. 鍋に 2 の肉と 3 の豚バラ肉燻製と、かぶとじゃがいも以外の野菜を入れ、ひたひたの水を加え火にかける。
6. ひと沸かしし、アクを取りブーケガルニを加え、弱火で 30 分煮る。
7. かぶとじゃがいもを加え 10 分煮る。
8. 肉と野菜が十分に柔らかく煮えたか確認して、煮汁の味をみて塩加減を整えて仕上げる。
9. 深皿に肉と野菜を盛り、煮汁を注ぎ、4 と水菜を添える。
10. ディジョンマスタードやポメリー粒マスタードを別の器に入れて食卓に。

### MEMO

一つ鍋で肉と野菜を煮込むスープ仕立ての料理をポトフと呼びますが、この手の豚肉鍋料理をポテと呼ぶのは昔ながらの田舎風で家庭的だとか。地場の豚肉と季節の野菜で自然味の美味しさ、家族みんなでいかがですか。酸味の効いたマスタードとの相性もお楽しみください。言うまでもなくパンとワインもボン・マリアージュ！

