

Cote de porc braiser au aigre doux

「豚肩ロース肉甘酸っぱいブレゼ ルバーブ・蜂蜜・生姜風味」



(4人分)豚肩ロース 400g ルバーブ 2本 玉ねぎ 1/2個 リンゴ 1/2個 生姜大スプーン1 蜂蜜大スプーン1 ローリエ1枚 サニーレタス・リーフレタス・クレソン・ルッコラ・水菜等サラダ薬物野菜適量 イタリアンパセリ・チャービル適量 塩・コショウ・グラニュー糖適量

1. 豚肩ロース肉は厚く大きくカットし、常温に戻して置く。
2. 玉ねぎはスライス、ルバーブは1cmリンゴは5mm厚に切り、生姜はみじん切りにする。
3. サラダ用薬物野菜は洗って、手でちぎり、良く水を切っておく。
4. 1の全面に塩・コショウし、厚手の鍋を熱しオリーブオイルで軽く色付け全面をソテーし、一旦肉をバットに取り出して置く。
5. 4の鍋に2を加え軽く炒め、塩・コショウ・蜂蜜を加え合わせ、4の肉を戻しローリエを入れ、蓋をして弱火で蒸し煮する (braiser ブレゼ)。
6. たまにかき混ぜながら、水分が足りない様なら水を補い15分程火を入れる。
7. 肉をバットに取り出して、アルミホイルをかけ、温かい所で休ませる。
8. 鍋の具の味を塩・コショウ・グラニュー糖で調える。
9. 皿に8と切り分けた7を盛り、3のサラダとハーブを添え、粒塩を肉とサラダにふる。



Clafoutis aux rhubarbe

「ルバーブのクラフティ」



(13cm グラタン皿 3 個分) 全卵 1 個 卵黄 1 個 グラニュー糖 60g 生クリーム 100cc 牛乳 25cc 薄力粉 7g
アーモンドプードル 15g バニラビーンズ適量 ルバーブ 1 本 無塩バター適量

1. ルバーブは 1 cm 厚に切り、内側に無塩バターを塗ったココットに並べ入れる。
2. ボールに全卵・卵黄・グラニュー糖を入れホイッパーでかき混ぜながら、生クリーム・牛乳を加え混ぜ、ふるった薄力粉とアーモンドプードルとバニラビーンズを加え混ぜ合わせる。
3. 1 に 2 を流し入れ、200℃に熱したオーブンに入れ、15 分焼く。

MEMO

タデ科の薬草「ダイオウ」の仲間、食用ダイオウ「rhubarbe ルバーブ」は含まれる酸味を活かして、西洋ではデザートに広く使われる食材です。地場の豚肉をサッパリ味のブレゼ仕立てのフレンチで、手に入らなければプラムとかネクタリンで代用しては。定番の美味しさ！焼き菓子にシンプルなクラフティはいかがでしょう。甘みと酸味セ・ボン・マリアージュ。ブラックチェリー（サクランボ）で作るのが本来のオーソドックスなクラフティ。焼き上がりの温かい状態でも、冷めて落ち着いた状態でも、食べ方どちらでも楽しめます。コロナウイルス感染防止のため、皆さんとマスク姿の素敵なアカデミー。

