

第48回 西洋料理アカデミー

Janvier, '10
Restaurant Mitsu

④各々冬野菜の、温か鍋料理、豚肩肉塩漬りとバラ肉自家燻製を煮込め
「朝霧ポークと有塩冬野菜のポテ」

(4人分)

豚肩肉ブロック 400g、バラ肉燻製(ベーコン) 100g、にんにく 1/2片、玉ねぎ 1/4、
セロリ 1/2本、にんじん 1本、長ねぎ 1本、かぶ 2ヶ、大根 1/4本、じゃがいも 2ヶ、
白菜 1/4ヶ、ポテ(ジャ) 1ヶ、ブーケガルニ 1束(ねぎ青葉 1/2、タイム、ローズマリー)

①豚肩肉ブロックを12時間塩漬りする。(肉1kgに計し150gの粗塩を細かく
切ったローズタイム、ローズマリーを全面にすり込み、冷蔵庫に2.)

②①を水で洗ひ、鍋に入れ、水が少し火にかかり、沸かす茹でこぼす。

③②の肉を水で洗った鍋に入れ、ベーコンブロックとひびいた氷を入れ火にかかり、

④沸かすアグをとり、にんにくと大きめに切った玉ねぎ(ポテをさす、
セロリ)、にんじん、長ねぎ、ブーケガルニを加え、弱火のアグと脂をとり
ながら煮る。(1時間程)

⑤大きめに切った、かぶ、大根、じゃがいも、白菜を加えて煮る。(30分程)

⑥肉と野菜が十分に柔らかくなり、煮汁の味を好む。

深皿に切り分けられた肉と野菜を盛りつけ、味を整えたポテと
スーパをとせ、好みでマスタードをつけていただく。

memo ワインを乗せると白ワイン、赤ワインがよい。

豚肉と冬野菜の柔らかい味に相乗。

寒い冬、晩、温かい食卓をがめよう。