

第53回 西洋料理アカデミー

Jun. '10

Restaurant Mitsu

Jambon de L.Y.B Porc braiser au aigre - doux

L.Y.B 豚 腿肉 a ブレセ リュバ-ブ. 蜂蜜. 生姜風味

(4人分) 豚-腿肉ブロック 400g. リュバ-ブ 2本. 玉ねぎ 1/2kg リンゴ 1/2kg  
生姜適量. 蜂蜜 大スプーン 1. セージ. ローリエ

- ① 豚腿肉ブロックに 塩, コショウ, 厚手の鍋を熱し, 肉ブロックで全面を色づけリテーヤ.
- ② 肉をとり出し, その鍋でスライスした玉ねぎ, 適当な大きさに切ったリュバ-ブ, リンゴ, 千切りの生姜を軽く炒める.
- ③ ②に 塩, コショウ, 蜂蜜を加え合わせる. ①の肉を戻す.
- ④ セージ, ローリエを加え, 180°C オフ (もしくは弱火) で蒸し煮する.
- ⑤ 肉に火が入らないうちに取り出し, 温かい所で休ませる. (braiser ブレセ)
- ⑥ 鍋, 具, 味の整える.
- ⑦ 肉をスライスし, 軽く塩をし, ⑥と皿に盛り.

Pommes de terre à la lyonnaise

パリ風のポテト

を付け合わせ.

- ① ポテトは食べやすい形に切り, 水にさらす.
- ② フライパンを熱し, バターで良く水気をふきとった①をリテーヤ.
- ③ ②が半生状態の玉ねぎスライスを加えリテーヤ.
- ④ 塩, コショウで味をし, 色づく様に入火を入れ, ハカリの細切れを加えて上げる.

(memo) ワインを楽しんで. 穏やかな酸味と甘みを感じ. 白.  
ブルガス. トカイ ビリクリは "パリ". 甘酸っぱいこの料理と好相性.