

Cote de porc sauté figues roti au vin rouge salade de figues

「ポークロース肉ソテー イチジクロースト赤ワイン風味 イチジクサラダ添え」



(4人分) ポークロース肉厚切り 2枚 (1枚 300g 位) イチジク 8個 サニーレタス・リーフレタス・マスタードリーフ・クレソン・ルッコラ・水菜等サラダ用薬物野菜 赤ワインビネガー10cc EXV オリーブオイル 30cc 赤ワイン 80cc グラニュー糖大スプーン1 塩・コショウ・シナモンパウダー・クミンシード・クローブ・無塩バター適量

1. ポーク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、ソテーする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、水で洗い手でちぎり、良く水を切る。
3. イチジクは、ロースト用に中でも硬め4個をヘタを落とし横にハーフに切り、オーブン用バット (グラタン皿) にバターを塗り、並べる。
4. 残りのイチジクは、ヘタを落とし縦に4カットに切り分ける。
5. ボールに赤ワインビネガー・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、ヴィネグレットソースを作る。
6. 鍋に赤ワイン・グラニュー糖・シナモンパウダー・クミンシード・クローブを加え、一沸かしする。
7. 3に塩・コショウし、6をかけ、熱したオーブンに入れ、時々汁をかけながらローストする。(180°C15分)
8. 1の両面に塩・コショウし、熱したフライパンにオイルを入れず、脂面を下に肉を立てて焼き始める。
9. 十分に脂が溶けたら、肉を盛り付けるとき上面にする側に寝かし、香ばしくソテーし半ば火を入れたら肉を返し、もう片面もソテーし、火が入ったらバットに取り出し温かい所で十分に休ませて、切り分ける。
10. 皿に9. 7. 2. 4. を盛り、サラダに塩・コショウをふり5のヴィネグレットソースをかける。

MEMO

秋めいて来ましたが、まだ残暑も厳しいこの頃。

夏バテの疲れた身体に、季節の変わり目の体調維持に、スタミナ源のビタミン B1 がとっても豊富な豚肉を、季節の果実イチジクとフルーティーでおしゃれな一皿いかがですか。

漢字で「無花果」と書きますがイチジクは花を付けずに実がなるのかな～。

ではなくて、実の中に小さな花を付けるため外から見えないのですって。中の赤い粒々がそれですよ。

