

Poitrine porc hachee sautee accompagne de puree de patate douce et pomme

「豚肉ミンチのソテー さつま芋ピューレとりんごロースト添え」



(4人分) ミンチ (豚バラ肉 400g 塩 6g コショウ 0.8g タイム・ローズマリー・ナツメグ・ネズの実・クミンシード等適量) さつま芋・牛乳・生クリーム・リンゴ (紅玉)・バター・グラニュー糖・カルバドス (りんごブランデー)・塩適量 葉物サラダ野菜・サニーレタス・クレソン・水菜等適宜 ビネグレットソース適宜

1. 豚バラ肉は小さめに切り、フードプロセッサーに入れ、塩・コショウを加え、全体を細かく攪拌する。
2. 1をボールに移し、ハーブと香辛料を加えて手で混ぜミンチを作る。
3. サラダ用葉物野菜は水洗いし手でちぎり、良く水を切っておく。
4. さつま芋は大きめに切り、塩をふり蒸して火を入れ、粗熟を取り皮をむき細かく崩してフードプロセッサーにかけ、温めた同量ほどの牛乳と少量の生クリームを加え合わせ、塩で味を調べピューレを作る。
5. リンゴは皮付きのまま四つ割りの楕形に切り、芯を取り除き、バターを塗ったオーブン用のバットに並べてグラニュー糖を少量かけ、カルバドスをふりかけ、バターをのせ 180℃に熱したオーブンで 15 分程ローストする。
6. 2の豚肉ミンチを分割し、ハンバーグを焼く様に両手で形を整え、フライパンを熱しオリーブオイルで中火でソテーし、焼き色が付いたら肉を返してもう片面もソテーし火を入れ、バットに取り出して温かい所で休ませる。
7. 皿に4を盛り、5と6を盛り、3のサラダを添え塩をふり、ビネグレットソース (ビネガー1に対して4のオリーブオイルの配合) をかける。

MEMO

手作り豚肉ミンチは市販の一般的な挽肉とは別物です。その味わいはジューシーでしっかりとした肉そのものが楽しめます。作り方次第で随分と変わるものですね。美味しさは肉質と赤身と脂の配合が大切です。農園から掘ったばかりのさつま芋と、紅玉の甘酸っぱさと一緒に、山麓の深まる秋味いかがですか。

