

Porc sauté accompagne de puree au rhubarbe
Pomme de terre et salade vert , herbes

「厚切りポークソテー 生姜風味のルバーブピューレ

じゃがいもとグリーンサラダ フレッシュハーブ添え」



(4人分) 豚ロース肉厚切り 300g 位 2枚 ルバーブ 1本 生姜大スプーン1 じゃがいも 2個 玉ねぎ 1/8 個
サニーレタス・リーフレタス・ルッコラ・クレソン・水菜等薬物野菜適量 イタリアンパセリ・チャービル・フ
ェンネル等フレッシュハーブ適量 白ワインヴィネガー20cc デイジョンマスタード大スプーン1 EXV オリ
ーブオイル 80cc 塩・コショウ・グラニュー糖適量

1. 豚ロース肉は3センチ厚にカットし、常温に戻して置く。
2. サラダ用薬物野菜は、水洗いし手でちぎり、良く水を切っておく。
3. ルバーブは1センチ厚、生姜と玉ねぎはそれぞれみじん切りにする。
4. じゃがいもはハーフに切り塩をふり蒸して火を入れ、粗熱を取り皮をむき、食べやすい大きさに切りボールに入れる。
5. 鍋に3のルバーブと生姜を入れ火にかけ、グラニュー糖・塩・コショウを加え、よくかき混ぜながら火を入れる。ルバーブが溶けピューレ状になったら味を確認し、甘みと塩味を調える。
6. ボールに白ワインヴィネガー・デイジョンマスタード・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、ビネグレットソースを作る。
7. 4に3の玉ねぎと塩・コショウを加え、6を適量加え合わせ、味を調える。
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使わず脂部分から焼き始める。
9. 十分に脂が溶けたら、肉の片面を香ばしく色付けてソテーし、半ば火を入れたら肉を返し、もう片面もじっくりとソテーし、火が入ったらバットに取り出して温かい所で十分に休ませる。
10. 9を切り分けて皿に盛り、休ませた時に出了肉汁をかけ、5. 7. 2. ハーブを添え、サラダに塩をふり、よくかき混ぜた6のビネグレットソースをかける。

Flan aux rhubarbe

「ルバーブ フラン」



(13 cm グラタン皿 3 個分・9 cm ココット 6 個分) 牛乳 60cc 生クリーム 60cc バニラビーンズ適量
全卵 2 個 グラニュー糖 85g 薄力粉 15g ルバーブ 1 本 無塩バター適量

1. グラタン皿・ココットの内側に無塩バター塗る。
2. ルバーブは 1 cm 厚に切り、1 に並べる。
3. ボールに全卵とグラニュー糖を入れ、ホイッパーでかき混ぜ、ふるった薄力粉を加え混ぜる。
4. 鍋に牛乳・生クリーム・バニラビーンズを入れ一沸かしし、3 に加え混ぜ、濾し器で濾す。
5. 2 に 4 を流し入れ、200℃に熱したオーブンで 15 分焼く



MEMO

「厚切りポークソテー」は、これからの暑い季節にぴったりです。豚肉に多く含まれる栄養成分ビタミン B1 は夏バテ防止、疲労回復、ストレス解消にも効果的です。味付けは爽やかに「エーグル・ドゥース」。「甘酸っぱい」美味しさがボン・マリアージュ！

生姜も加えた甘酸っぱいルバーブピューレで、涼し気にパワフルな夏の豚肉料理、オシャレにいかがですか。初夏に収穫されるルバーブはタデ科の薬草「ダイオウ」の仲間の食用ダイオウで、西洋では含まれる爽やかな酸味を活かしてデザートに広く使われる季節の食材です。

濃厚な甘さにサッパリと酸味が効いたルバーブのフランは、フランスで定番のスイーツ。夕張産のルバーブ・ルージュが赤くとろけて、見た目も素敵ですね。

焼き上がり温かくても、冷めて落ち着いても、どちらでも美味しいですよ。