

Filet de porc sauté sauce thon avec legumes d'ebut de ete

「豚フィレ肉ソテー ツナソース 初夏の野菜ハーブ添え」



(4人分) 豚フィレ肉 400g ジャがいも・プチトマト・絹さや・スナップさや・空豆・グリーンピース・ズッキーニ等 旬の野菜適宜 サラダ用薬物野菜 (サニーレタス・リーフレタス・マスタードリーフ・ルッコラ・クレソン・水菜等) ・フェンネル葉・イタリアンパセリ・オレガノ・塩・コショウ・ケッパー適量

* ツナソース：ツナオイル漬け小 1 缶 70g アンチョビ 20g ゆで卵 1 個 ケッパー スプーン 2
白ワインビネガー スプーン 2 EXV オリーブオイル 50cc 塩・コショウ適量

1. 豚フィレ肉は筋を取り、2 cm厚に筒切りにする。
2. 筋を取ったり、さやから取り出した豆類は、塩ゆでして冷水に浸け、水気を切る。空豆は甘皮をむく。
3. ジャがいもとズッキーニは輪切りにして蒸し器で蒸す。
4. サラダ用薬物野菜は水洗いして、よく水を切り、食べやすい大きさに手でちぎる。プチトマトは半分に切る。
5. ツナソースを作る。上記材料 (ゆで卵は適当な大きさに切る) をミキサーにかけ、ソース状に攪拌する。
6. 1の両面に塩・コショウをふり、熱したソテーパン (フライパン) でオリーブオイルで強火で片面ソテーし、香ばしく色着いたら肉を返し、もう片面もソテーし火を入れ、温かい所で休ませる。
7. 皿に6を盛り、2. 3. 4. を添え、5をかけ、ケッパーとハーブを添える。

MEMO

肉料理にツナソース！？ イタリアのピエモンテの伝統料理「仔牛のトンナートソース」に始まり、鶏肉、豚肉等白身の肉との相性が良く、とっても美味しく便利なオールマイティーなソースです。

地場の豚肉と季節の野菜を活かして、本場のツナマヨソースで豚フィレ肉ソテーいかがですか。

鯖はイタリア語でトンノ、フランス語でトン、日本語でシーチキン!!？ 豚肉で、まさにトントン！

