

「豚ロース肉厚切りソテー ビネガー風味

南瓜とパルミジャーノのタリオリーニ添え」



(4 人分) 豚ロース肉厚切り 300g×2 枚 赤ワインビネガー 10cc 南瓜 1/8 個 にんにく 1/4 片 白ワイン 20cc
牛乳 200cc 生クリーム 50cc タリオリーニ (パスタ) 100g サニーレタス・リーフレタス・クレソン・水菜等
サラダ用葉物野菜適量 EXV オリーブオイル・塩・コショウ・パルミジャーノチーズ適量

1. 豚ロース肉は 2 cm 厚に切り、脂面に格子状に包丁で切れ目を入れ、常温に戻しておく。
2. サラダ用葉物野菜は水洗いし、手でちぎり、よく水を切っておく。
3. 南瓜は種を取り、皮を切り取り、ひと口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
4. 鍋に EXV オリーブオイルと 3 のにんにくを入れ火にかけ、香りが立ったら南瓜を加えソテーし、塩と白ワインを加え、牛乳と生クリームを加えて南瓜に火を入れ、おろしたパルミジャーノを加える。
5. 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に脂面から肉を立てて焼く。
6. 十分に脂が溶け香ばしい色が付いたら、肉を寝かし片面を色付けてソテーし、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する。
7. 火が入ったら肉を取り出し、溶けた脂を捨て、肉を返し赤ワインビネガーをふりかけて、肉はバットに取り出して温かい所に休ませる。残った焼き汁は鍋に移す。
8. 塩を加えた湯でタリオリーニをアルデンテに茹で、4 に加え、塩と茹で汁を加え混ぜ合わせて味を調える。
9. 8 を皿に盛り、切り分けた 7 の肉を盛り、2 のサラダを添え、粒塩を肉とサラダにふり、焼き汁をかける。
10. パスタとサラダに、おろしたパルミジャーノをかける。

MEMO

疲れた夏の身体に季節の豚肉料理はいかがですか。疲労回復やストレス解消に効果のある栄養成分ビタミン B1 がウナギより豊富な豚肉を、程よく脂を抜いて香ばしくジューシーにソテーし、ビネガー風味でサッパリと。季節の南瓜は、クリーミーで濃厚な味わいのパスタで豚肉ソテーとマリアージュ♥サラダと一緒にパルミジャーノレジャーノも美味しさフォローしてます。

これはフレンチ?それともイタリアン?いやいや富士山麓キュイジーヌ!! ボナペティ!

