

Potee

「豚肉のポテ」



(4人分) 豚肩ロース肉ブロック 400g 豚バラ肉燻製(ベーコン)ブロック 200g にんにく 1/2 片 玉ねぎ 1 個 セロリ 1/2 本 にんじん 1 本 長ねぎ 1 本 大根 1/6 本 キャベツ 1/4 個 かぶ 1 個 じゃがいも 2 個 菜花 4 本 クローブ 4 個 ブーケガルニ(長ねぎ青葉・タイム・ローリエ・ローズマリー適宜) 1 個 水菜・塩・マスタード・粗塩・ブラックペッパー・ジュニパーベリー・コリアンダーシード適量

1. 豚肩ロース肉ブロックは、肉 1 kg に対して 100g の粗塩とクローブ以外の香辛料を潰したものと、ハーブで 8 時間塩漬ける。(即席塩豚)
2. 1 を水で洗い流して大きめに切る。漬けたハーブは捨てずに長ネギの青葉で丸めて巻き、糸で縛りブーケガルニを作る。
3. 菜花は塩茹でし冷水に取り、水を絞り食べやすい大きさに切る。
4. 豚バラ肉燻製は大きめに切り、にんにくはみじん切り、他の野菜はそれぞれ大きめに切り、クローブは玉ねぎに刺し、じゃがいもは皮をむき大きめに切り水に浸けて置く。
5. 鍋に 2 の肉と 4 の豚バラ燻製、かぶとじゃがいも以外の野菜を入れ、ひたひたの水を加え火にかける。
6. ひと沸かしし、アクを取り、ブーケガルニを加え弱火で 30 分煮る。
7. かぶとじゃがいもを加え 10 分煮る。
8. 肉と野菜が十分に柔らかく煮えたら、煮汁の味をみて塩加減を整え仕上げる。
9. 深皿に肉と野菜を盛り付け、煮汁を注ぎ、3 と水菜を添える。
10. ディジョンマスタードやポメリー粒マスタードを別の器に入れ食卓に。

MEMO

おかげさまで当アカデミーは 17 周年を迎えました！参加していただく皆様に感謝しております。祝いの教室はやっぱり初心を大切に！伝統田舎料理でおもてなし。一つ鍋で肉と野菜を煮込むスープ仕立ての料理をポトフと呼びますが、豚肉を使って「ポテ」と呼ぶのは昔ながらの田舎風で家庭的だとか。

まだまだ寒いこの季節、地場食材をふんだんに加え自然味を楽しみ、家族みんなで鍋を囲んで温まりましょう。マスタードの風味、パンもワインも美味しさは田舎ならではですね。

