

豚肉のフレンチしょうが焼き

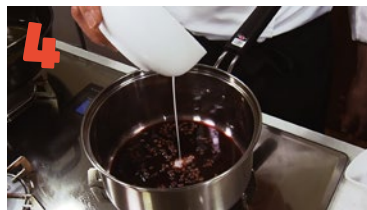
— 2人分 —

豚ロース肉	240g	バター	10g
赤ワイン	100ml	サラダ油	適量
はちみつ	大1	付け合わせ	
しょうが	15g	キャベツ	2枚
オレンジの皮	2枚	バター	15g
オレンジ果汁	30ml	クミン	ひとつまみ
しょうゆ	大1	トッピング	
水溶きたかり粉	大1	アサツキ	5~6本

<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

作り方

- 1 鍋に赤ワインを入れて火にかけ、沸騰させる。
- 2 蜂蜜、オレンジの皮を入れ、3分の2の量になるまで煮詰める。
- 3 オレンジの皮を取り出し、オレンジ果汁、醤油、2mm角に切ったしょうがを入れてひと煮立ちさせる。
- 4 水溶きたかり粉をいれとろみがついたら火を止める。
- 5 キャベツを5cm角に切る
- 6 鍋に水、バター、クミン、塩を入れ、沸騰したらキャベツを入れてサッと煮る。
- 7 豚肉の筋を切ったら下味は付けずに、フライパンに油を引いて中火で焼き色がつくまで焼く。
- 8 肉の両面に焼き色がついたら4のソースとバターを入れよく絡める。
- 9 皿にキャベツと焼いた豚肉を盛って、ソースをかけ、アサツキを添えれば完成。



- ★ **調理のポイント** キャベツは煮すぎないようにする。
- ★ **エチューベとは？** 和食で言うと、おひたしのようなもの。
- ★ **ソースの活用** 鶏のむね肉やもも肉、その他白身魚などに使っても美味しい。