

豚肉のリエット

<p><材料> (4人分)</p> <p>豚ばら肉 …………… 800g 塩 …………… 6g ラード …………… 70g 玉ねぎ …………… 100g にんじん …………… 50g にんにく …………… 1片 白ワイン …………… 100ml タイム …………… 3枝 ローリエ …………… 2枚 セージ …………… 1枝 緑こしょうの水煮 …………… 10g くるみ …………… 10g 松の実 …………… 10g</p>	<p>*野菜のピクルス</p> <p>にんじん …………… 150g 赤パプリカ …………… 1/2 個 黄パプリカ …………… 1/2 個 セロリ …………… 1/2 本 マッシュルーム …………… 4 個 にんにく …………… 小 1 片 赤唐辛子 …………… 1 本 白粒こしょう …………… 5 粒 塩 …………… 3g 砂糖 …………… 5g 白ワイン酢 …………… 50ml 水 …………… 25ml オリーブ油 …………… 25ml</p> <p>*つけ合わせ</p> <p>バゲット …………… 1/4 本</p>
	

<作り方>

- ①豚ばら肉を5～6cm 角(1片 50g 位)の塊に切り、全体に塩を振り、よくすり込む。
 冷蔵庫に入れて一晩(約 12 時間)置き、塩をなじませる。



Act OnTV

②玉ねぎとにんじんを1cmの角切りにする。

にんにくは皮をむいて半分に切り、芽を取り除き、軽く叩きつぶす。

③鍋にラードを熱し、豚ばら肉を入れ、表面を焼き固める。

④他の材料(玉ねぎ、にんじん、にんにく、白ワイン、タイム、ローリエ、セージ)を全て鍋に加え、全体を混ぜる。



⑤ワインが沸騰したら鍋に蓋をし、150℃のオーブンに入れて、肉が柔らかくなるまで約2時間煮込む。

*竹串がスッと刺さるくらいが目安。

⑥肉が柔らかくなれば取り出し、フードプロセッサーにかけて細かい繊維状にほぐす。

⑦鍋に残った脂適量を混ぜ込み、なめらかなペースト状にする。



*加える脂の量は、ペーストをすくって軽く押さえると少し脂がにじんでくるくらいが目安。

⑧細かく刻んだ緑こしょう、くるみ、松の実を混ぜ込む。器に詰めて冷やし固める。

*保存する場合は、分量外のラードで表面を覆い、空気を遮断する。



⑨盛り付け

カリッと焼いたバゲットの薄切りと野菜のピクルスを添える。

Act OnTV

野菜のピクルス

＜作り方＞

- ①パプリカを1cm幅に切る。セロリは筋を取り除き1cm幅に切る。にんじんは皮をむいて1cm幅に切る。マッシュルームは石づきを切り落とし、くし形に切る。にんにくは皮をむいて半分に切り、芽を取り除き、軽く叩きつぶす。
- ②鍋ににんにく、赤唐辛子、粒こしょう、オリーブ油を入れて火にかけ、ゆっくりと香りを出す。



- ③にんじん、セロリ、パプリカを加えて炒め、油がからまったらマッシュルームを加える。野菜に少し歯ごたえが残る程度まで炒める。
- ④塩、砂糖、白ワイン酢を加えて軽く煮詰め、水を加えて蓋をし、よく混ぜ、沸騰させる。弱火で2分程度サッと煮込む。



- ⑤ボールにあけ、香りを逃がさないようラップフィルムをかけ、粗熱が取れるまで置いておく。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

