

## 美味豪快！男の料理#3 レシピ

### <ローストポーク>

#### 【材料】

- 肩ロース（豚）400g
- ジャガイモ 小玉4個
- 玉ねぎ小玉3個
- 人参1本
- にんにく3片
- オリーブ少々
- 塩、コショウ各少々

### <ソース材料>

- スープストック（水半カップ、固形ブイヨン1個を溶いたもの）
- 白ワイン 半カップ
- 粒マスタード 大さじ2
- 塩、コショウ各少々

#### ① 豚の肩ロースに下味をつける

- 豚の全面にフォークで穴を開ける。塩コショウを振り、やさしく揉んであげる
- 下味をつけた豚肉をサランラップにくるみ、冷蔵庫で1時間寝かせる

#### ② 野菜を切る

- にんにく3片をつぶして皮をむき、下部を切る
- 玉ねぎ3個の皮をむき、1個は2等分にした後、半分を1cm程度に切る。残りの2個は2等分に切る
- 人参の上下を落とし、4等分に切る
- じゃがいも4つを皮のまま半分に切る

#### ③ 肉と野菜を鍋に入れる

- オリーブオイルを入れたダッチオーブンを煙が出るまで温め、にんにくを炒める
- にんにくの香りが十分に出たら、肉を入れ、全面をまんべんなく焼く  
※はねる油に注意
- 焦げたにんにくを肉の上に乗せる
- 火の通りにくい、じゃがいも、人参、玉ねぎの順番で入れる。この際、彩りを考えて、野菜を配置する
- 細切りにした玉ねぎを上に入れる

- ④ 野菜に塩を振る ※振ることで、水分が出やすくなる
- ⑤ 鍋をレンジ（番組内では、ガスコンロ）に入れ、30分間加熱する

#### 【本日のお直し】

〈〈豚肉を焼いた煮汁で特製ソースを作成〉〉

白ワイン、水を各半カップ、固形ブイヨンを入れる。固形ブイヨンが溶けたら、マスタードを大さじ2杯入れる

これをかけると、さらにローストポークがおいしくなります！

#### ＜健介流豪快チャーハン＞

- ① 卵を溶いて、下味をつける
  - 卵を3つ割って溶く塩コショウ、中華だし（小さじ2）を入れて混ぜる
- ② 豚肉を1cmくらいの厚さに切り、それぞれ3等分にする
- ③ しょうがをスライスして肉に乗せる
  - しょうゆをかけて揉む
- ④ フライパンを熱し、その間に冷や飯と卵を混ぜる

#### ポイント

ご飯を炒めてから卵を入れるのは高度な技。先に卵とご飯を混ぜておけば、パラパラチャーハンが出来る。混ぜるときは、粘りがでないよう切るように混ぜる

- ⑤ フライパンを熱し、ゴマ油を入れる
- ⑥ フライパンの粗熱をとる
  - ※ フライパンの温度が均一になり、部分的に焦げつかない
- ⑦ 野菜を切る
  - レタスは半分に切って芯を取り、大きめに切る
  - ねぎを細かく刻む
- ⑧ 肉、ご飯、野菜を炒める
  - ご飯をつぶすように、肉を混ぜる
  - しらすを加える（←健介流。カルシウム満点！）