

辻調理師のベーシック・クッキング～イタリア料理 1

料理は苦手という方にお勧めの料理番組。切る、焼く、蒸す、煮る、炒めるなどの料理の基本を、辻調理師専門学校講師が徹底的に伝授します。コンセプトは「基本重視でふつうのメニューをおいしく作れるように、懇切丁寧に教える！」です。誰でも知っているあのメニューの作り方をしっかりと学んで下さい。



豚肉のツナ・ソース

【材料】4人分

豚フィレ肉（かたまり）	400g
チキン・ブイヨン	適量
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4個
セロリ	1/4本
タイム	2枝
ローリエ	1枚
ケイパー	大さじ1
ツナ・ソース	
ツナ	80g
卵黄	1個
アンチョビー	1枚
ケイパー	大さじ1
エクストラヴァージン・オリーブ油	150ml
豚肉の煮汁	30ml
レモン汁	少量
(分量外)	
塩	
こしょう	

【作り方】

1. 豚フィレ肉を糸で縛る。玉ねぎ、にんじん、セロリは薄切りにする。
2. 鍋にチキン・ブイヨン、玉ねぎ、にんじん、セロリ、タイム、ローリエを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして約10分煮る。豚フィレ肉を加え、静かに沸騰している状態で、あくを取りながら10～15分火を通す。
3. 茹であがったら取り出して別の容器に移し、肉がつかる位まで煮汁を注ぎ、氷水にあてて冷ます。

ツナ・ソースを作る。

4. ツナは油を切り、ケイパーは汁気を切る。ミキサーにツナ、卵黄、アンチョビー、ケイパーを入れ、エクストラヴァージン・オリーブ油を少しずつ加えながらなめらかなピューレ状にする。
5. をボウルに移し、豚肉の煮汁を加えて濃度を調節し、塩、こしょう、レモン汁で味を調える。
6. の豚肉を薄く切って器に盛り、 のツナ・ソースをかけ、ケイパーを散らして供する。