

豚肩ロースと 塩キャベツの煮込み

材料(4人分)

- ・豚肩ロース切り身(厚さ約1cmのもの)
- ・キャベツ 小1個
- ・白ワイン 100ml
- ・レモン 1/2コ
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 大さじ2
- ・塩、こしょう 各適量

作り方

1. キャベツは、ざく切りにしボウルに入れ、塩大さじ強をまぶし全体を軽くもむ
1時間ほど置き、軽く水洗いし水気を十分しぼっておく
2. 厚手の鍋にサラダ油大さじ1を入れて、サッと炒める
表面を油でコーティングする程度でOK
ポイント(キャベツを塩もみしてから炒めれば絶妙な歯ごたえになります)
3. 豚肉は、筋に切り目を入れ包丁の背で、たたいて広げる
塩、こしょうを強めにふって5分くらい置き、肉に小麦粉をうすくはたく
4. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉を入れて強火で両面に
焼き色をつける(肉のこんがり焼き目が煮汁の旨味になり、香りもよくなる)
5. 肉が焼けたら取り出してキャベツの鍋に移す。
フライパンの余分な脂を捨て白ワインを加えて強火で半量になるまで
煮詰めたら鍋に移す。
6. 鍋を中火にかけ、水200mlを入れ(具の頭がひたひたくらい)
弱火で10分ほど煮る(水分が少なければ、具の上下を時々返して
焦がさないように注意し、とろりとしてくれればOK)
7. 火を止めた後、レモンを少量しぼって全体をざっと和える
皿に盛って、こしょうをかけ、好みでレモンのくし形切りを
添える。