

豚肉のクリームマスタード煮



ingredients (2人分)

- | | | |
|------------------|----------------|------------|
| ・ 豚肩ロース肉 (厚さ2cm) | 360g (1人分180g) | |
| ・ 玉ねぎ | 1/2個 | |
| ・ にんにく | 1片 | |
| ・ オリーブオイル | 大さじ3 | <付け合せ> |
| ・ 塩・こしょう | 各適量 | { |
| ・ 粒マスタード | 大さじ4 | |
| ・ 白ワイン | 200cc | ・ローズマリー 適宜 |
| ・ スープ | 400cc | |
| ・ 生クリーム (動物性) | 200cc | |

recipe

1. 豚肩ロース肉は両面に塩・こしょう・大さじ2の粒マスタードつけ、白ワインに30分漬けておく。
2. 玉ねぎは1口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
3. 底の深いフライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを炒め、香りが出てきたら1の肉を両面焦げ目がつくまで焼く。
4. 3にスープを加え、玉ねぎを入れたら落し蓋をして10分煮る。あくを丁寧に取りながら、さらに弱火で15分煮込む。(肉の中央に丈串を差して肉汁が赤くなければOK)
5. 4の中に生クリームを加え一煮立ちさせ、残りの粒マスタード(大さじ2)を入れ塩・こしょうで味を整える。
6. 食べやすい大きさに切ったじゃがいもとローズマリーは油で揚げて付け合せにする。

Yasuyo Kawasaki