

お料理 クリップ

残暑を乗り切るトロピカル

甘酸っぱいパイナップルと豚肉の旨味、合うね！豊富なビタミンB群が夏の疲れを癒やしてくれます。

ポークソテー パイナップルス添え



■材料 (4人分)

豚ヒレ肉(ブロック).....	300g	→ 12等分する
パイナップル(缶詰).....	80g	→ 5ミリ角に切る
玉ネギ.....	30g	→ みじん切りにする
白ワイン.....	大さじ2	
A 水.....	150ミリリットル	
砂糖.....	小さじ2	
顆粒コンソメ.....	小さじ1	
バター(冷やしたもの).....	15g	
塩、コショウ、小麦粉、オリーブ油...	各適量	
イタリアンパセリ、ピンクペッパー...	各適宜	

■作り方

- 豚肉はたたいて厚みを均一にし(写真)、塩・コショウを振ってから小麦粉をまぶす。フライパンを温めて油を入れ、豚肉を両面焼く。
- ソースを作る。鍋に油を温め、玉ネギを弱火で炒める。透明になってきたらパイナップル、ワインを加えてアルコールを飛ばしながら炒め、Aを加えて汁気が半量になるまで煮詰めて火を止める。
- 2に塩、コショウして味を調え、冷たいバターを加えてソースを仕上げる。器に1を盛り、ソースをかけて、パセリとペッパーを飾る。



1センチ厚さ程度に。肉たたきがなければ麺棒でもOK

■ソースを作る時、バターは冷たいまま入れて、鍋を揺すりながら溶かし込みます。とろりと濃度が増せば成功！



本文レシピ／大阪ガスッキングスクール

撮影／國米恒吉