

◎◎ 豚肉の黒酢煮 紅玉添え ◎◎

赤ワインと黒酢でこっくりと煮た豚肉はワインにぴったり！

■材料（4人分）

豚肩ロースブロック	600g
紅玉	1個
A赤ワイン	100ml
A黒酢	100ml
A砂糖	大さじ2
A醤油	大さじ2
バター・オリーブオイル	適量
ローズマリー4枝	

ポイント！

黒酢を加えて煮ることで肉が柔らかくさっぱりと仕上がります。



- 1 豚肉を鍋に入れ豚肉が浸るまで水を注ぎ火にかける。沸騰したら灰汁を取り除き弱火で2時間茹でる。(圧力鍋では10分)そのまま茹で汁の中で冷ます。ゆで汁を200mlとっておく。
- 2 ①の豚肉を3cm角に切る。紅玉を串切りにし、さらに斜め半分に切る。鍋にバター・オリーブオイルを同量入れて熱しローズマリーを揚げて取り出す。紅玉を入れ両面軽く色が付くまで焼いて取り出す。
- 3 ②の鍋に豚肉を入れ、全面焼き色が付くまで中火で加熱する。Aと①でとっておいた茹で汁を加え沸騰したら灰汁を取り除き落し蓋をして弱火で約30分煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- 4 皿に③の豚肉、②の紅玉とローズマリーを盛り付ける。

Cirton ヨーコ先生からの黒酢

日本の黒酢造りは中国から伝わり江戸時代に作り始められました。原料は米(玄米)・米麴・水のみ。鹿児島県福山市では現在も昔ながらの黒酢造りが行われています。屋外で壺に入れての発酵は半年から4年かかります。その年月が旨みを引き出し豊富なクエン酸・必須アミノ酸を作りだすのです。最近では1日～2日で完成する工場産のものが出回っていますが風味も栄養価も下がります。

⇒写真は、鹿児島県福山市で黒酢造りを見学に行かれたときのシトロン先生です。

