

新緑の季節はハーブの季節。豚肉にオレンジとハーブの爽やかな香りを包み込んで焼き上げました。簡単で褒められること間違いなしの褒められレシピです♪

■材料

豚バラスライス	200g
豚肩ローススライス	200g
オレンジ	1/2個
ローズマリー	12cm分
塩	小さじ1
コショウ	適量
オリーブオイル	適量
【ソース】	
白ワイン	100ml
はちみつ	大さじ1
塩	適量
オレンジ	1/2個
飾り用 ローズマリー	10cm
・タコ糸	



2 バラ肉にオレンジ、ローズマリーを散らした状態



3 タコ糸でまいた状態

1

オレンジは皮をむき、飾り用の1/2個はひとさやサイズに切る。ソース用の1/2個は2cm角に切る。ローズマリーは2cmくらいにちぎっておく。

2

縦長の向きに豚バラスライスを並べる。横幅は16cmくらいになるように少し重ねて並べるとよい。塩の1/3量をふり、その上に豚肩ローススライスを並べる。上に1/3量の塩をふる。奥10cmはなにものせず、全体にローズマリーとオレンジをちらす。コショウをふる。

3

②を手前から巻いていく。巻き終わりが下にくるようにし、タコ糸を巻いて整形する。全体にオリーブオイルを塗り、残りの塩をまぶす。

4

フライパンにオリーブオイルを熱しフライパンを傾けて飾り用のローズマリーを揚げる。ローズマリーを取り出し、豚肉を中火で全面薄く焼き色が付くまで焼く。150℃に温めたオーブンに入れ17分焼く。オーブンから出し10分以上置いてからカットする。

5

④のフライパンの油をふきとりソースを作る。白ワインを入れて強火で1/3量になるまで途中、鍋底の肉のうまみをこそげながら煮詰める。はちみつ・塩・ソース用のオレンジを加え少しとろみがつくまで中火にかける。カットした豚肉にオレンジとソース・揚げたローズマリーを添える。

ポイント！

- ・豚肉は火を入れすぎると固くなります。柔らかくジューシーに仕上げるため2種の部位を使用しました。オーブンで焼く温度も低めに設定し余熱も含めて全体にやさしく熱を加えます。ピンク色がおいしい色です。
- ・オレンジは今回、国産の「せとか」を使用しました。苦味がなく甘みが強い柑橘が向いています。

Cirton ヨーコ先生の“ローズマリー”

ローズマリーは爽やかな香りが特徴のハーブ。爽やかでありながら料理に使うとしっかりとした存在感。素材自体に香りのある豚肉や羊肉との相性は抜群です。ジャガイモや鶏肉とも相性よく使いやすいハーブです。

もとは地中海沿岸が発祥のローズマリー。潮風や乾燥にも負けないほど育てやすいのです。私は植物を育てるのは苦手なのですがローズマリーは何年たっても枯れない味方です。1パック買うと使いきれないという方は一鉢置いておくにとっても便利ですよ。