

リヨン

■材料（4人分）

豚バラ塊肉	1kg
塩	大さじ1
砂糖	小さじ1
白ワイン	200cc
タイム	4枝
ローズマリー	2枝
付け合わせ野菜 （レタス・ワサビ菜・ルッコラ・ ベビーリーフ・人参・黄ズッキーニetc）	適量
ピンクペッパー	少々



←焼く前



焼き上がり→

- 1 豚肉は適当な大きさにカットし、塩・砂糖をすりこみ、タイム・ローズマリーと一緒にビニール袋に入れて空気を抜いて1晩冷蔵庫に寝かせておく。
- 2 豚肉から出た水分をキッチンペーパーでしっかり拭きとる。大きい塊肉はカットし、厚手の鍋に脂身を下にして並べて強火で焼く。
- 3 焼き目がついたらワインを注ぎ入れひと煮立ちさせ、180度のオーブンにふたをせずに30分加熱する。
- 4 オーブンからとりだし、豚肉からでてきた脂で時々返して焼き色がつくまで弱火でじっくり焼く。（目安時間は40分）
- 5 網に乗せて余分な脂を切り、野菜と一緒に盛り付けピンクペッパーをふりかける。

ばん くみこ先生のコメント☆

フランスのロワール地方の郷土料理です。ほっといてよい簡単なお料理ですし、日持ちがするのでお勧めです。豚肉からでてきた脂でコンフィのようにじっくり弱火で煮込みます。たっぷりのお野菜とお召し上がりください。ワサビ菜やルッコラ・クレソン・エンダイブなど苦みのある野菜と一緒に食べるのがお勧めです。作りたてのカリッとジューシーなりヨンも美味しいですし、翌日よく味がしみ込んだりヨンを薄くスライスしてパンに挟んだり、ベーコンの代わりにジャーマンポテト入れるのが私のお気に入りです。

調理のポイント

寝かせた豚肉からでてきた水分を抜くことで、旨味が凝縮されます。焼く前にしっかり水分は拭き取りましょう。塩はなるべく天然塩を使ってください。
リヨンを作ったときにでてきた脂はとっておいて、チャーハンやシュウマイ・ギョウザ、炒めものなどに使うとよいですよ。豚の旨味がでているので美味しいです。