

## ◎◎ ポークソテーのゴルゴンゾーラソース ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

とんかつ用豚ロース肉（or肩ロース肉）	2枚（250g）
塩・胡椒	適量
ニンニク	1片
ローズマリー	1枝
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1

## 【ゴルゴンゾーラソース】

ゴルゴンゾーラ	50g
生クリーム	100cc
ドライレーズン	大さじ1

## 【付け合わせ野菜】

ジャガイモ（小）	1個
カボチャ	60g
ルッコラ	1束



- 1 ジャガイモとカボチャは皮つきのまま1cmのスライスにする。ニンニクは包丁の背でつぶしておく。
- 2 豚肉は筋切りをして、肉叩きで1.5倍くらいの大きさまでのばす。塩・胡椒を強めにふっておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱しニンニク、ローズマリーを入れて、豚肉の表面を焼く。フライパンのあいたスペースでジャガイモ・カボチャをソテーして、塩・胡椒してとりだしておく。
- 4 豚肉に中まで火が通ったら、裏返して白ワインをかけてアルコールをとばすようにさっと焼く。
- 5 鍋に細かくちぎったゴルゴンゾーラ、生クリーム、レーズンを入れて弱火で溶かしてソースをつくる。
- 6 皿に付け合わせ野菜を盛りつけ、ソテーした豚肉にゴルゴンゾーラソースをかける。

## ここがポイント！＜柔らかく豚肉を焼く方法＞

豚のロース肉はきめが細かく肉質も柔らかいですね。イタリア語ではcostoletta(コストレッタ)、

ニンニクやローズマリーでローストする料理は有名です。

日本ではトンカツがまず料理としては浮かびますね。

ポークソテーを焼く時には、火の入り具合を気にしてどうしても焼き過ぎて硬く仕上がってしまいます。肩ロースに近い部分には筋があるのでしっかりと包丁の先で筋切りをして、肉叩きか麺棒でたたいて1.5倍くらいの大きさにすると、繊維が壊れて火の通りも良く柔らかく仕上がります。

## ばん くみこ先生のコメント☆

ゴルゴンゾーラはイタリアのロンバルディア州特産のブルーチーズです。世界三大ブルーチーズといえば、イタリアのゴルゴンゾーラ、フランスのロックフォール、イギリスのスティルトンです。ゴルゴンゾーラにはドルチェ（dolce）とピカンテ（piccante）があり、ドルチェはピカンテに比べて青カビが少なくクリーミーです。今回のレシピはピリっと辛いピカンテを使用しています。ゴルゴンゾーラソースは豚のソテーだけでなく、鶏のソテーにもとてもあいます。残ったソースはパンにつけても良いですし、パスタに絡めてもよいです。