

## ◎スペアリブ マンゴーソース◎

漬けこんで焼くだけの簡単でボリュームある1品。夏のおもてなしやバーベキューの人気メニューです。

## ■材料 (2人分)

豚スペアリブ	6本
塩	小さじ1/3
A 醤油	小さじ1
A 白ワイン	小さじ1
A ケチャップ	小さじ1
A はちみつ	小さじ1
A おろし生姜	小さじ1/2
A 玉ねぎすりおろし	大さじ1
A カレー粉	小さじ1/2
マンゴー	1/2個分
ミントの葉	4枚
B はちみつ	小さじ1
B赤ワインビネガー	小さじ1
ピンクペッパー	適量



- 1 スペアリブは骨と肉の境目に包丁を入れ、塩をもみ込む。Aをビニール袋に入れて混ぜ、スペアリブを入れて全体になじませ冷蔵庫で3時間～1日マリネする。焼く1時間前に冷蔵庫から出し、ざるにのせて水けをきる。
- 2 210℃のオーブンで①のスペアリブを16分焼く。(電気オーブンの場合は220℃)
- 3 マンゴーを1cm角に切る。ミントの葉を千切りにする。ボウルに入れ、Bを加えて混ぜ合わせる。
- 4 皿にスペアリブをのせ、③のマンゴーソースを添える。あればピンクペッパーを潰してちらす。好みでサラダを付け合わせにする。

## ★アレンジ★

今回はオーブンで焼くレシピですが、マリネしておいてバーベキューで鉄板や網で焼いても美味しいです。マンゴーのソースは冷たくしておくことで温度のコントラストが夏に楽しいでしょう。ソースをあらかじめ作っておく場合はミントの色が落ちるのでミントだけ盛り付け直前に切るときれいに仕上がります。

## ★Citron ヨーコ先生のポイント★

玉ねぎのすりおろしが肉を柔らかく、旨みを増してくれます。夏なのでカレー粉を加えてスパイシーに仕上げました。漬けこむ時間はできれば1晩以上。中まで味がしみこんで美味しいですよ。

