

# ◎◎ ゆで豚のブルーチーズソース ◎◎

しっとりと茹でた豚肉をレモンを加えて爽やかに仕上げたブルーチーズのソースで！

## ■材料(作りやすい分量)

豚肩ロース	500g
A 塩	小さじ1・2
A ローズマリー	1枝
A レモンの皮	1/2個分
A 白コショウ	適量
ブルーチーズ	100g
B レモン汁	大さじ2
B Ex.V.オリーブオイル	大さじ2
塩・白コショウ	適量
ルッコラ	適量
トマト	適量
レモンの皮	適量
パセリ	適量



**1** 豚肉はタコ糸で形を整え、Aを全体にまぶし、ラップに包んで半日冷蔵庫で味をなじませる。加熱の1時間前に冷蔵庫から出し、室温に置いておく。

**2** 鍋に①の豚肉、付けていたローズマリー・レモンの皮を入れ、豚肉が隠れるまで水を注ぐ。

**3** 強火にかけ沸騰直前で弱火にし、中心の温度が56℃になるまで(肉の太さによって変わる)約25分ゆで、火を止めそのまま冷めるまで鍋の中におき余熱でしっとりと中心部まで火を入れる。冷めたら冷蔵庫で冷やす。5mm厚さに切る。

**4** ブルーチーズはボウルに入れ、10分以上室温に置いておく。Bを加えホイッパーで滑らかになるまで混ぜ、塩・白コショウを加えて味を整える。

**5** 付け合わせの野菜にオリーブオイル少量で絡め、皿に広げるようにのせる。上に豚肉のをせ、③のソースをかける。レモンの皮のすりおろし・パセリのみじん切りを散らしかける。



## ■ ポイント ■

茹でた豚肉は冷蔵庫で4日保存可能。冷蔵庫から出したてより10分置いた方が脂の口どけが良くなって美味しい。

ブルーチーズソースはレモン汁をたっぷり加えているのでとても爽やかな仕上がりです。今回使用したチーズはキャストロブルー使用するチーズによって塩加減が変わるので味を見ながら加えるとよいでしょう。冷蔵庫で3日保存可能。ハムやソーセージにも合いますよ。