

◎ 豚ヒレ肉のピッツアイオーラ仕立て ◎

■材料（2人分）

豚ヒレ肉	300g
塩・胡椒	適量
小麦粉	適量
白ワイン	50cc
モッツアレラチーズ	100g
トマトホール缶	250cc
ニンニク	1片
ドライポルチーニ	5g
黒オリーブ(みじん切り)	大さじ2
ケッパー(みじん切り)	大さじ2
イタリアンパセリ(みじん切り)	大さじ1
オリーブオイル	適量



1

ヒレ肉の繊維を断ち切るように2~2.5cmにスライスし、肉たたきでたたいてうすくのぼし両面に塩・胡椒する。

3

フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、オリーブ・黒オリーブ・ケッパー・イタリアンパセリ（大さじ2/3）を加え軽く炒め、ポルチーニの戻し汁とホールトマトをつぶしながら入れる。弱火で煮込み、塩・胡椒で味をととのえる。

5

白ワインを加え強火でアルコール分をとばし、3のソースを加えて煮込む。モッツアレラチーズを肉の上に乗せて、チーズの表面が溶けるまで蓋をして加熱する。お皿に盛り付けて、残りのイタリアンパセリをかける。

2

ニンニクは包丁の腹で潰し、ドライポルチーニは水で戻してみじん切りにする。黒オリーブ・ケッパー・イタリアンパセリはみじん切りにしておく。モッツアレラチーズもスライスしておく。

4

1のヒレ肉に小麦粉をふり、余分な粉ははたいて落としておく。フライパンにオリーブオイルを入れ、肉が重ならないように入れて両面をさっと焼く。

ばん くみこ先生のコメント☆

今回は豚ヒレ肉を使ったレシピです。ヒレ肉は脂身が少なくて柔らかいので、トンカツは断然ヒレカツ派です。ただ、ヒレ肉は加熱しすぎると固くなるので調理前に繊維をたたいて伸ばすことがポイントです。大きく作りたい場合は倍の厚さにカットして真ん中に包丁を入れて観音開きにし、肉をたたいて広げると大きなサイズになります。お好きなサイズで作ってください。

ここがポイント！<ピッツアイオーラ Pizzaiolla>

ピッツアイオーラとはピザ職人の意味で、焼いた肉にトマトソースと一緒に煮込んだナポリの料理です。仕上げにはモッツアレラチーズをのせます。トマトソースにはイタリアンパセリの代わりにオレガノやローズマリーを加えても煮込んでよいです。今回は豚ヒレ肉を使用しましたが、豚モモ肉でもよいですし、鶏肉や牛肉でもよいと思います。

私は余ったら翌日にパスタソースにしています。暑いこの時期にはちょうど良い、簡単で重くないセコンドピアットです。