

## ◎豚ヒレ肉のミルク煮◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

豚ヒレ肉（ブロック）	300g
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク（潰したもの）	1片
牛乳	400cc
ローズマリー	1枝
セージ	1枝
生クリーム	50cc
塩・胡椒	適量

## 付け合わせ

アスパラガス	4本
スイートキャロット	8本
バター	大さじ1
ニンニク（みじん切り）	小さじ1



1

豚ヒレ肉は2cm位にスライスし、肉叩きや綿棒を使って半分の薄さにし、塩・胡椒で下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。

3

フライパンにバター（大さじ）とオリーブオイル（大さじ1）と潰したニンニク（1片）を入れて豚ヒレ肉両面を焼く。

5

アスパラガスは根元をカットし、ピーラーで下1/3と固いハカマは取り除き、3等分にする。アスパラガスとスイートキャロットは塩茹でし、バターとみじん切りにしたニンニクで炒め塩・胡椒しておく。

2

鍋に牛乳・ローズマリー・セージを入れてあたためておく。

4

余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、フライパンに2の牛乳を入れて15分ほど煮込む。

6

4の豚ヒレ肉を取り出し、ソースを漉して煮詰める。ソースに生クリームを加え、塩・胡椒で味を整える。皿に肉を盛り付け、ソースをかけて付け合わせ野菜を添える。

## ここがポイント！＜付け合わせ野菜＞

今回の付け合わせは、旬のアスパラガスとスイートキャロットにしました。スイートキャロットは小型人参のことで、ミニキャロットという名前でも売っています。皮が薄いのでそのまま食べられるので、私はよくバーニャカウダなどに使います。最近よく見かけますし、アスパラガスとのバランスが良かったので使いました。普通の人参をアスパラガスの細さに合わせてカットしていただいても大丈夫です。マッシュポテトを付け合わせにするのもおすすめです。



## ばん くみこ先生のコメント★

ボローニャの郷土料理の豚肉のミルク煮です。今回はヒレ肉を使いました。「牛乳にローズマリーにセージ??」と思うかもしれませんが、これが牛乳の力で美味しくなるんです。

以前、牛乳料理のレシピ本のスタイリングをしたことがありますが、牛乳を料理に使う可能性の高さに驚きました。牛乳って出汁にもなるし、牛乳で煮込むとコクと甘みが変わり料理に深みができるんですよ！よろしければ作ってみてください。

生のローズマリーやセージが手に入らない場合は、ドライでも大丈夫です。その場合、ローズマリーは小さじ1、セージは小さじ1/2くらいで調整してみてください。