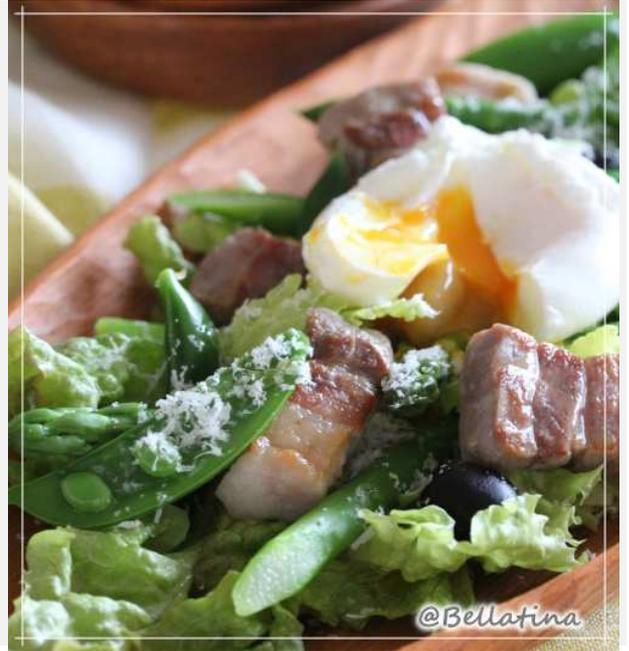


塩漬け保存した豚肉は旨みたっぷり！自宅で簡単に作れますので是非チャレンジしてみてください。サラダに・パスタに煮込みにスープにと活用できて料理の幅が広がりますよ。

### ■シーザーサラダ 材料（2人分）

自家製パンチェッタ	150g
レタス	3枚
*野菜はお好みのものを適量で結構です	
スナップエンドウ	6個
アスパラガス	4本
オリーブ	6個
卵	1個
酢	小さじ2
塩	2適量
パルミジャーノ	
レッチャーノチーズ	小さじ2
胡椒	適量
オリーブオイル	適量



### 【自家製パンチェッタ】

本場では1か月かけて作り塩抜きして使いますが今回は4日で作って塩抜きなしで使えるお手軽レシピです。

通常の豚肉に比べ旨みが増し、弾力が出てとても美味しくなります。

材料

豚ばら肉(ブロック)	500g
塩	20g
ローリエ	2枚
タイム	3本

豚バラ肉全体に塩をよくすりこむ。ハーブを密着させ、ラップでぴったりと包む。冷蔵庫で3日置く。ラップをはずして水気をキッチンペーパーで拭く。新しいキッチンペーパーで包んでラップをし、さらに1日冷蔵庫で寝かせる。完成！このままペーパーを替えて3日間冷蔵保存あるいは冷凍で2週間保存可能です。

本場のものよりも塩が強く熟成期間が長いいため長期保存がききませんが塩抜きしなくてはなりません。今回は保存期間は短いですが塩抜きせずにお手軽に使えてとても便利です。



### ■ポイント■

シーザーサラダは食卓で卵・チーズ・塩・コショウ・オリーブオイルが野菜と一緒に混ぜることでドレッシングとなる。味をイメージしてチーズや調味料はたっぷりめにかけてよいでしょう。

季節の野菜・お好みの野菜でチャレンジしてみてくださいね。クラッカーやクルトンを加えてもまた楽しいです。

- 1 アスパラガスは下1/3の皮をピーラーでむき、包丁でガクを取り除く。まな板の上に置き塩をふって転がして板摺する。熱湯でゆでザルに上げて冷ます。食べやすいサイズに切る。
- 2 スナップエンドウは筋をとる。熱湯に塩を加えたところに入れ湯で、ザルに上げてさます。
- 3 レタスは1口サイズにちぎって冷水にさらし水を切っておく。
- 4 小鍋に水を4cmの深さまで入れて沸騰させる。塩・酢を加えて弱火にする。卵はあらかじめ容器に割り入れておく。箸で鍋をクルクルと一定方向に回して渦巻き水流を作る。中心に卵を落とし、弱火で2〜3分加熱する。冷水に取り出しキッチンペーパーに置いて水気を切る。(ポーチドエッグ)
- 5 パンチェッタは1・5cm厚さで食べやすい幅に切る。フライパンに入れ弱火にかける。きつね色になったら裏面も同様に焼く。キッチンペーパーにのせて余分な脂を切る。
- 6 器にレタス・アスパラガス・スナップえんどう・オリーブ・パンチェッタをバランスよく盛り付ける。中心にポーチドエッグをのせる。パルミジャーノレッチャーノを全体に削り掛け、塩・コショウ・オリーブオイルを各適量全体に掛ける。食卓で卵と一緒に混ぜて食べる。