

## ◎イチジクと豚ヒレ肉のロースト 胡麻クリームソース◎

### ■材料（2人分）

豚ヒレ肉（ブロック）	250g
塩	適量
黒胡椒	適量
イチジク	2個
オリーブオイル	少々

### <胡麻クリームソース>

白練りごま	30g
砂糖	大さじ1
薄口醤油	小さじ2
酢	大さじ1

ドライイチジク	1/2個
ピスタチオ	6粒



### <コメント>

秋の美味しい果物は沢山ありますが、イチジクは祖父が好きだったのでこの時期見かけるとついつい購入してまいります。大人になってイチジクのふろふきを食べ、「こんなお料理があるのね!」と感激しました。イチジクはそのままでも美味しいですが、胡麻クリームソースをかけていただくのも美味しいです。イチジクと一緒に食べるので、豚ヒレ肉はしっとり柔らかく仕上げています。ヒレ肉は焼きすぎるとパサつくので焼き加減は大切です。今回ご紹介したソースは梨や柿にかけても美味しいのでお試してください! 果物がお酒の簡単なおつまみになります!

### \*\*ここがポイント <イチジク> \*\*

イチジクは、1日1個熟すから、または果実がなってから1か月で熟すから「一熟」という名がついたと言われております。「無花果」と書きますが、花が実の中に咲くため外から見えないので「無花果」と書きます。肉と食べ合わせると消化作用を促進させますが、60℃以上に加熱すると効果は期待できません。私は個人的には生食をおすすめします。イチジクの皮は軸側からむいてください。足が早い果物なので傷がつかないように保管して、早めに食べましょう。

1

冷蔵庫から出して室温に戻した豚ヒレ肉に、しっかり塩・黒胡椒をして10分おいておく。ドライイチジクとピスタチオは粗く刻んでおく。

2

フライパンに薄く油をひき、フライパンで豚肉の表面に均等に焼き色をつけ、そのままアルミホイルで包んで180℃のオーブンで20分ほど火を入れる。

3

豚肉に竹串がスムーズに通ったらオーブンから取り出し、アルミホイルに包んだまま20分ほど休ませる。

4

白練りごまと砂糖をホイッパーで混ぜ合わせ、薄口醤油と酢を少しづつ加えながら混ぜ合わせて胡麻クリームソースを作る。

5

ヒレ肉とイチジクを切り分けて器に盛り付け、胡麻クリームソースとドライイチジクとピスタチオをかける。