

◎ポークチーズロールのトマト煮◎

2020年9月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

豚バラ肉でチーズを巻いてトマト煮に。秋野菜もたっぷり加えた煮物をフライパン一つで作ります。

■材料（4人分）

豚バラスライス	400g
モッツアレラチーズ チェリー型	2パック
バジルの葉	豚バラスライスの数+盛り付け用少し
トマトカット缶	400g 1缶
茄子	3本
舞茸	1パック
塩・コショウ・薄力粉	各適量
オリーブオイル	適量



ポイント

豚肉・茄子・舞茸は煮る前にそのまま食べて美味しい塩加減にすること。トマトソースの塩味は素材に入っていきます。合わせる前にそれぞれ美味しい塩加減にびしっと決めておきましょう！

アレンジ

バジルはなければ使わなくて結構です。今回使用したチェリーサイズのモッツアレラチーズは球状なので巻くのにとっても便利。加熱でとろけるので煮込み料理によく合います。代用は通常のモッツアレラチーズをカットしたり、ピザ用チーズを使用してもよいでしょう。

1 豚バラスライスを広げ、塩・コショウ・薄力粉をふる。上にバジルの葉、モッツアレラチーズをのせてチーズを包み込むように球状に丸める。表面にも薄力粉をふる。(写真)

2 茄子は乱切りに。舞茸は一口サイズに切る。

フライパンにオリーブオイルを深さ1cm入れ、茄子の皮目を下にして焼き始め、裏面も焼く。ザルに取り出し塩を振る。同じフライパンで舞茸を焼き、塩を振って取り出す。同じフライパンに①の豚肉の綴じ目を下にして入れて全面きつね色になるように中火で焼いて取り出す。この時、火は中心まで入っていないとよい。キッチンペーパーでフライパンの油をふき取る。

4 同じフライパンにトマト缶を入れて混ぜたり大きなトマトはつぶしながら5分煮る。塩コショウで味を調べ、豚肉を肉汁ごと加えて蓋をし、肉の面を変えながら4分煮る。茄子・舞茸を加えて1分煮る。

5 器に盛り付け、バジルを添える。

