

◎ 豚フィレ肉のソテー 玉ねぎソース◎

2020年11月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

豪華に見えますがとっても簡単！ソースに赤ワインを加えているので上品で深い味わいです。

■材料（2人分）

豚フィレ肉	300g
冷蔵庫から10分出しておく。	
塩	3g
コショウ	適量
小麦粉	小さじ2
玉ねぎ	100g
A油	小さじ2
Aバター	10g
B醤油	小さじ2
B赤ワイン	小さじ2
B粒マスタード	小さじ2
Bはちみつ	小さじ2
C油	小さじ1
付け合わせ	



1 豚フィレに肉は2・5cm厚さの円状に切る。両面にAの塩・コショウをふり、小麦粉をまぶす。

2 玉ねぎは1cmの色紙切り。Bは合わせておく。フライパンにCの油を敷き、中火にかける。玉ねぎを入れさっと炒めたらBを加えてヘラでよく混ぜながら沸騰させる。とろみが出たら火を止める。

3 別のフライパンにAの油とバターを入れて強めの中火にかける。バターが溶け、泡が出たら豚フィレ肉を入れる。軽く中心を押しながら下面がきつね色になり下5mmが白くなったら面を返して裏面も焼く。中央を指で押しゆっくり5mmへこむくらいになったらキッチンペーパーをしいたバットに取り出す。

4 皿にルッコラに好みでオリーブオイルを絡めてのせる。その上に③の肉をのせ、温めた②のソースを肉に掛ける。

☆ポイントは火入れ！☆

その1 玉ねぎのシャキシャキ感がおいしさの秘訣なので炒めすぎないようにしましょう。

その2 豚フィレ肉は焼きすぎると固くなります。余熱も考慮して焼きあげましょう。油だけでなくバターを使用することで風味のほか、美味しそうな色が付きます。火力が弱いと色がつく前に焼きすぎて固くなりますし強火では焦げてしまいます。火加減を守って焼くとよいでしょう。