

## ◎ スペアリブのスパイシーロースト ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（4人分）

豚スペアリブ（骨付き）	800g
【マリネ用調味料】	
ヨーグルト（無糖）	100g
塩	8g~10g
生姜（すりおろし）	大さじ1
ニンニク（すりおろし）	小さじ2
レモン汁	大さじ2
ココナッツオイル	大さじ1
砂糖	小さじ2
クミン（パウダー）	小さじ1
ターメリック	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ1/2
チリペッパー	小さじ1/2
ブラックペッパー	小さじ1/2

付け合わせ

キャロットラペ



## &lt;コメント&gt;

前回に引き続き、大皿料理&食べ応えのある骨付き肉です！

下味をつけて保存袋に入れた状態で冷凍してもいいです。スペアリブに添えたキャロットラペは、軽く炒ったクミンシードを入れています。

キャロットラペにクミンは相性抜群です！ぜひお試しください。

## &lt;おまけのレシピ キャロットラペ &gt;

1. ニンジン（200g）は千切りにし、塩をふってしばらくおいておく。水気がでてきたら絞る。
2. フライパンにクミンシード（小さじ1）とカシューナッツ（20g）を入れて クミンシードの香りがたつまで炒める。
3. ボウルにニンジン、炒ったクミンシードとカシューナッツを入れ、レモン汁（大さじ1）・砂糖（大さじ1）・オリーブオイル（大さじ1）を入れてよくかきまぜ、最後に塩で味をととのえる。

1 保存袋に豚スペアリブとマリネ用調味料の材料を入れてよく揉み込み、一晩冷蔵庫に入れて漬けておく。

2 天板にオープンシートをしいて、豚スペアリブを並べる。230℃に温めたオーブンで30分に焼く。（15分焼いたら豚スペアリブの上下をひっくり返す。）

3 豚スペアリブが焼けたら取り出し皿に盛り付け、キャロットラペを添える。

## &lt;ここがポイント スパイスの使い方&gt;

ガラムマサラはミックススパイスです。ブラックペッパー・コリアンダー・カルダモン・クミン・シナモン・クローブなどが入った便利なスパイスです。今回はガラムマサラに、辛味（チリペッパーとブラックペッパー）、色味（ターメリック）、香り（クミン）を追加しています。チリペッパーが無い場合は、レッドペッパーやカイエンペッパー・唐辛子などで代用してください。ココナッツオイルが無い場合は、澄ましバターで代用してください。