

◎ ポークソテー ベリーソース ◎

■材料（2人分）

豚ロースとんかつ肉用	300g（2枚）
塩・黒胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ1
【ベリーソース】	
冷凍ミックスベリー	80g （ブルーベリー・ストロベリー・ラズベリー）
バルサミコ酢	大さじ1 1/2
水	大さじ1 1/2
醤油	大さじ1
ハチミツ	大さじ1
ゴルゴンゾーラ（ピカンテ）	20g
<飾り野菜>	
ベビーリーフ・プチトマト・黄パプリカ	適量



<コメント>

冷凍ミックスベリーを使ったお手軽ソースです。こちらのソースは、豚肉以外にも鶏肉・鴨肉・ラム肉のソテーにもあいます。私はよく冷凍のミックスベリーを購入するのですが、デザートだけでなくソースにも使えるので便利です。

このソースの注意点は、白いシャツにつけるとなかなか落ちないので食べるときは注意してください（笑）。調理はとても簡単ですので、いつもと違うソースをぜひお試しください。

<ここがポイント バルサミコ酢>

バルサミコ酢は、ブドウを熟成させた果実酢です。バルサミコ酢は色あいが濃く、濃厚な味わいで甘酸っぱく、サラダのドレッシングや煮詰めてお肉のソースに使われます。ベリーとバルサミコ酢の相性は抜群で、ベリーとバルサミコ酢の相性は抜群でよく私が作るのが、苺とブルーベリーにバルサミコ酢・オリーブオイル・ハチミツをあえるだけのです。

以前もご紹介していますが、とてもレシピとは言えないほど簡単なものですが、これからの季節に食卓にだしておくとおしゃれなのでおすすめです！

- 1 豚ロース肉は脂の部分に切れ込みを入れ、塩・黒胡椒をふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、豚ロース肉を入れ、焼き色がつくまで焼き、裏返して中火で2分ほど焼く。
- 3 別の鍋に、冷凍ミックスベリー・バルサミコ酢・水・醤油・ハチミツを入れて混ぜながら加熱する。とろみがついたら火を止め、細かく切ったゴルゴンゾーラを入れてベリーソースを仕上げる。
- 4 2の豚ロース肉を食べやすい大きさに切りお皿に盛り、3のベリーソースをかける。