

◎ 豚フィレ肉のスカロッピーネ ◎

2022年2月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

豚フィレ肉を薄く延ばしてケッパーを使ったさわやかなソースと合わせます。
簡単で美味しい我が家の定番メニューです。

■材料（2人分）

豚フィレ肉ブロック	約250g	室温に戻しておく。
A塩	2g	
コショウ	適量	
薄力粉	適量	
油	小さじ2	
ケッパー	小さじ2	
プチトマトかトマト	30g	
白ワイン	50ml	
バター	10g	
B塩	適量	
パセリ	適量	
レモン	1個	



1 豚フィレ肉は2センチ厚さに切る。めん棒や肉たたきなどで薄くたたきのぼす。両面にAの塩・コショウ・薄力粉をふる。

2 トマトは1センチ角に切る。ケッパーは1粒を約1/3サイズに粗みじん切りにする。パセリはみじん切りにする。

3 フライパンに油を中火で熱する。豚フィレ肉を入れ半分の高さまで色が変わったら裏返す。フライパンのあいているところにトマト・ケッパーを入れて白ワインを加える。

4 40秒間、フライパンをゆすりながら加熱する。バターを加えてフライパンをゆすってソースにとろみをつける。ソースの味を塩で整える。

5 ④の肉を皿に盛り付け、ソースを上からかける。パセリを散らしレモンを添える。

■ポイント

スカロッピーネとは肉を薄く延ばして焼いたイタリアの料理です。

薄力粉をつけることでソースが絡みやすくなります。初めから薄切りになっている肉よりは厚みのある肉を薄く延ばしたほうがおいしいです。

豚フィレ肉のほかにイタリアでは仔牛を使うことが多いですが、日本では手に入りにくいので豚フィレ肉や鶏むね肉、鶏ささみで楽しんでいます。

