

◎ 豚肉の赤ワイン煮込み ◎

2022年9月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

時間がおいしくしてくれる、お鍋に仕込むだけの家庭的な素朴な煮込みをご紹介します。
残暑が残るこの時期は豚肉の煮込みが気分です。
パンとワインと一緒に楽しみください♪

■材料（4人分）

豚肩ロース ブロック	600g
A 赤ワイン	400ml
A 玉ねぎ	1/2個
A 人参	60g
A ケチャップ	大さじ1
A はちみつ	小さじ1
薄力粉	適量
バター	20g
油	小さじ2
塩・コショウ 各	適量
付け合わせ	
かぼちゃ・インゲンなど	適量



◆ポイント◆

お店のような赤ワイン煮は裏ごしをするなど手間がかかるため今回は野菜を事前にすりおろし手間をかけない素朴な仕上げにしました。

豚肉には夏の疲れを取ってくれる効能もありますから、この時期積極的に食べるとよいですね

1

玉ねぎ・人参はすりおろす。肉は5センチ角に切る。Aを全てボウルに入れて混ぜ、肉を加えて肉が沈むようにシラップをして24時間から48時間冷蔵庫でマリネする。

2

ボウルから肉を取り出しキッチンペーパーで水分を吸いとり全面に薄力粉をつける。

3

フライパンにバターと油を入れて中火にかけバターが溶けたら肉を入れて全面キツネ色になるまで焼く。

4

鍋に②の肉を除いたマリネ液を入れて強火で沸騰させる。灰汁を丁寧にとりぞく。

③の肉を入れ、脂が浮いたら取り除き、時々鍋底を混ぜながら蓋をして1時間半軽くふつふつする火加減で煮る。塩・胡椒で味を調える。

5

付け合わせようのかぼちゃは4センチに切り蒸す。インゲンは板摺をしてゆで5センチの長さ切る。皿に④の肉、ソースを入れ、かぼちゃ・インゲンを添える。