

◎ ポークソテー バルサミコ酢ソース ◎

2025年6月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

豚ロース肉（厚切り）	2枚
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片
塩・胡椒	適量
薄力粉	適量

<バルサミコ酢ソース>

バター	小さじ1
たまねぎ（みじん切り）	大さじ1

Aバルサミコ酢	大さじ2
A粒マスタード	大さじ1
Aはちみつ	大さじ1
A味噌	小さじ2
A醤油	小さじ2

ベビーリーフ	適量
ミニトマト	適量



■コメント■

6月に入り、暑い日も多くなってくるので、さっぱりとしたバルサミコ酢ソースにしました。今回は味噌を加えてより旨味とコクを加えています。

ソースは焦げ付かないように、混ぜながら煮詰め、とろみをつけてください。バルサミコ酢は、ブドウ果汁とワインビネガーを低温でじっくり煮詰めて作られる調味料です。

木樽で長期間熟成させることで、深い香りと甘酸っぱさが生まれます。煮詰めることで、独特の酸味が和らぎ、甘さが増して濃厚な風味になります。弱火でじっくり煮詰めはちみつと味噌を加えることで甘さとコクが増します。



1 豚ロース肉は、塩・胡椒をして薄力粉をうすくまぶす。

2 フライパンにオリーブオイルと包丁の背で潰したにんにくを入れ、豚肉の両面を焼き目をつけ、一度フライパンから豚肉を取り出す。

3 フライパンの油をふきとり、バターを入れてたまねぎを火にかけじっくり炒める。

4 Aを入れてソースを煮詰め、豚肉を戻して煮絡める。

5 皿に盛り付け、ソースをかける。ベビーリーフ・ミニトマトを添える。