

◎ 豚肉とリンゴのソテー ◎

2025年10月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

たくさんの種類のリンゴが出てきましたね。

待ちわびた秋の到来。食卓でも満喫したいと思います。フライパン一つでできる簡単レシピです。

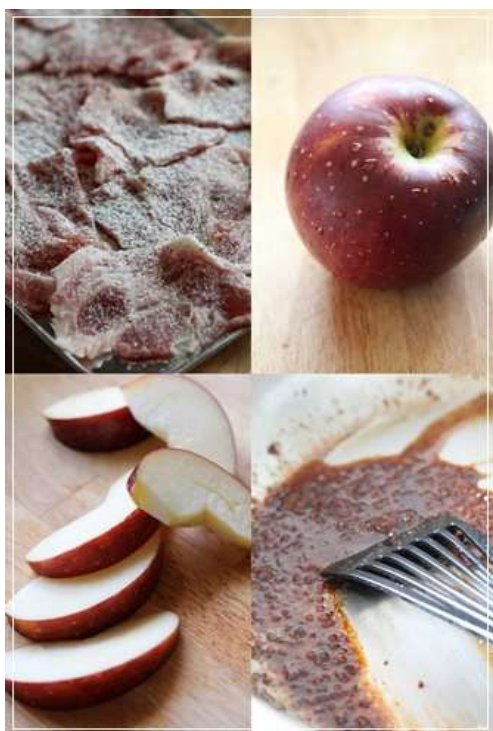
■材料（2人分）

豚肩ロース スライス	150 g
A 塩 コショウ 薄力粉	各適量
オリーブオイル	小さじ1
りんご	1/2個
バター	20 g
白ワイン	大さじ2
B 醤油	大さじ1/2
B 粒マスタード	小さじ1
B ハチミツ	小さじ1
クレソン	適量



■ポイント■

- 豚肉に薄力粉をまぶすと後で絡めるソースがよくなり、食感もよくなります。
- リンゴは酸味があり固めのものがよく合います。紅玉・秋映など。今回は秋映を使用しています。
- リンゴの爽やかな酸味は豚肉の脂ととてもよく合います。そしてこのフルーティーな酸味がワインととても相性が良いのです！



- 1 豚肉は食べやすいサイズに切る。両面にAをまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかける。熱くなったら①を入れ両面色が変わるまで炒めて取り出す。
- 3 同じフライパンにバターを入れバターが溶けたらリンゴを入れ火が通ったら取り出す。
- 4 同じフライパンに白ワインを入れ鍋底の旨味をこそげ取り沸騰させる。Bを加えて弱火にかけながら混ぜとろみが出たら豚肉を戻して絡める。
- 5 皿に④の豚肉と③のりんごを盛り付け、クレソンを添えて完成。