

◎金柑のポークアランチーニ バルサミコソース添◎

2026年2月のレシピ③
 レシピ提供：ばん くみこ先生

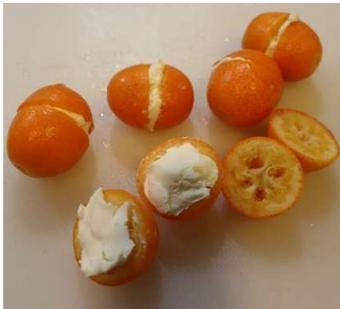
■材料（2人分）

豚バラ薄切り肉	6枚
金柑	6個
クリームチーズ	45g
大葉	3枚
小麦粉	適量
溶き卵	1個分
パン粉（細かめ）	適量
グラナ・パダーノ（パン粉に混ぜる）	適量
オリーブオイル	適量
Aバルサミコ酢	大さじ3
Aハチミツ	小さじ1
A醤油	少々
【バルサミコソース】	
Aバルサミコ酢	大さじ3
Aハチミツ	小さじ1
A醤油	少々



■コメント■

旬の金柑を1箱いただきました。箱を開けたときに、「金メダルみたいだな」と思いながら、金柑を使ったワインにあうレシピを考えてみました。金柑はスライスして生ハムと一緒にサラダにして食べるものおすすめですが、今回は豚肉を巻いて揚げ焼きにしてみました。パン粉とグラナ・パダーノの割合は3対1くらいがおすすめです。チーズがきいているのでそのまま食べても美味しいですが、バルサミコソースをかけると大人の味になります。ワインを片手に、ミラノ・コルティナ冬季五輪を観戦しながらもいかもしれません。



←写真①



写真②→



←写真3

1

金柑は半分に切り、爪楊枝で種を乗り除く。空いた隙間にクリームチーズを挟み、元の金柑の丸い形にもどすようにくっつける。（パーチ・ディ・ダーマのようなイメージ）写真①

2

豚バラ肉を広げ、軽く塩・胡椒する。その上に軸を切り半分にカットした大葉をのせ、①の金柑をのせて包むように巻く。写真②

3

小麦粉・溶き卵・グラナ・パダーノを入れたパン粉を順につける。写真3

4

フライパンに1cmほどのオリーブオイルを熱し、転がしながら揚げ焼きにする。

5

Aをあわせて煮詰めてソースをつくる。④を皿に盛り付けお好みでバルサミコソースをかける。