

梅干しのクエン酸でやわらかく

和風ローストポーク

おかず 彩菜

料理家
馬場 香織



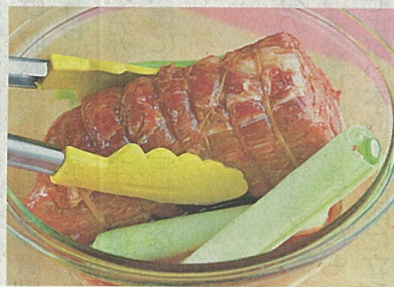
構成・小松やしほ / 写真・関口純

材料(2人分)

- 豚肩ロース焼き豚用塊肉約600g
- しょうゆ.....大さじ3
- 日本酒.....大さじ3
- 梅干し.....3個
- A 長ネギの青い部分2~3本分
- ごま油.....大さじ1
- はちみつ.....大さじ1

作り方

- 梅干しは、実と果肉に分け、果肉はたたいておく。
- 肩ロース塊はヒモをかけ、A(梅干しは果肉も種も)を加えて写真=2時間~ひと晩マリネしておく(ひと晩冷蔵庫でマリネした場合は必ず室温に戻すこと)。
- 180度のオーブンで40~50分焼き、肉汁が落ち着くまで冷まして



おく。
④漬け汁は網でこしながら小鍋に取り、火を入れてグレービーソースを作る。
〈つけ合わせ野菜〉

カブ1個、トマト中玉1個、輪切りにしたズッキーニ1/2本、ソラマメ1さやを、ローストポークの横に置き一緒に焼く。

室温に戻して焼く

私は毎年、梅干しを自分で漬けていますが、そうそう大量に梅干

を消費できるものでもなく、さてどうしたものか、何か使い道はないかと考えてできあがったのがこのお料理です。「塩梅」という言葉があるように、昔から梅は調味料としても使われていました。

梅干しに含まれるクエン酸でお肉がとてもやわらかくなりますし、梅香のほのかなよい香りも楽しむことができます。漬けこむ時にポリ袋を使うと、少量の漬け汁でも万遍なくからみますし、空気

を抜くことにより味の入りも早くなります。

調理のポイントは、お肉は必ず室温に戻してから焼くということです。冷蔵庫から出してすぐの冷たいままだと、中までしっかりと焼けず生焼けになってしまいますので気をつけてください。

また、野菜は最初に一緒に入れて焼く方が楽です。小さく切らずに、大きいまま焼くと甘みものおいしくいただけます。

一品 サツマイモの梅酒煮

サツマイモ1本(約300g前後)は1cm厚さの輪切りにし、小鍋に重ならないように並べ、梅酒1カップを注ぎ、ひたひたまで水を足す。ごく弱火でゆっくりほとんど水気がなくなるまで煮る。

