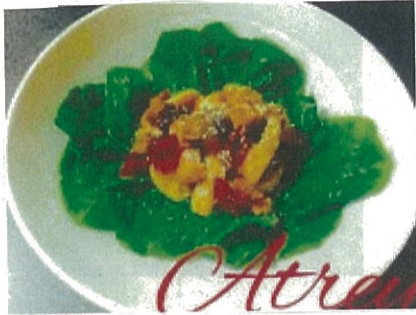



幻の豚アグーとしめじ炒め～プロバンス風～



沖縄アグー豚を唐辛子やハーブでしっかりとマリネして、粉チーズをふりかけるだけなのですが、ビールにとてもよくあいます。

 アトレのキッチン

材料 (1人分)



■ ～メイン～

沖縄アグー豚 30g
しめじ 8本

■ ～マリネの材料～

唐辛子粉 7g
唐辛子 1本 (5カット)
エルブ・ド・プロバンス 3g
ローリエの葉 (乾燥) 1枚

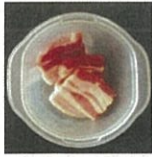
■ ～アクセント～

パルメザンチーズ 10g

■ ～ガルニ～

サンチュ 3枚

1



沖縄アグー豚を用意します。

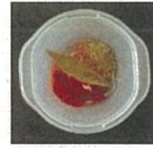
肉と油の部分をほぼ同じ割合になるように縦長に合計9カットにします。

2



エルブ・ド・プロバンスを用意します。

3



<1>をマリネする材料を用意します。
唐辛子の粉。
唐辛子をナナメ切りに5カット。
<2>を3g。
ローリエ。
です。

4



<1>と<3>を優しくしっかりとまぜてラップをして、冷蔵庫で1晩マリネします。

5



お皿にキレイにサンチュをとりつけます。

6



しめじを用意します。

7



テフロンパンを中火にして、脂は<4>からとても甘い脂が、充分にできてきているのでそのまま10分炒めます。

8



<7>に<6>を入れてさらに7分炒めます。豚肉なので十分に加熱してくださいね。そして<5>へこんもりとりつけます。

9

<8>へパルメザンチーズを10gまんべんなくふりかけてできあがりです。

コツ・ポイント

豚肉なので買ってきたらすぐにカットしてマリネしましょう。

あまりマリネするときに豚肉にきずがつかないようにやわらかくマリネの材料をすりつけましょう。

一晩、マリネをするかどうかで味の深みがまったくかわってくると思います。

このレシピの生い立ち

御仕事がお終わったあとのビールが最高に美味しい季節になります。

できるだけ短時間で、マリネはひと手間になりますが、簡単につくれる一品を考えてみました。

自分で考えて試食の時にビールがむしように飲みたくなってきたので注意しましょうね。