

お鍋ひとつで煮込みからソース作りまで完了

豚肩ロースのミルクソース煮込み

材料／4人分

- 豚肩ロース(かたまり) …300g
- 塩 …小さじ1
- コショウ …少々
- A ● レモン汁 …大さじ1
- オリーブオイル …大さじ1
- ローリエ …小2枚
- B ● **牛乳 …600ml**
- にんにく(芽は取る) …1かけ
- オリーブオイル …大さじ1
- しょうゆ …小さじ1
- コショウ …少々
- 万能ねぎ(小口切り) …適量
- しいたけ(乾燥) …4枚
- しらす干し …大さじ2

作り方

- ① タコ糸で形を整えた豚肉に、Aをよくすり込み、ビニールの袋等に入れ、室温で30分おいておく。しいたけは水で戻して、そぎ切りする。しらすをザルに入れ熱湯を回しかけ塩抜きし、キッチンペーパーで水気を押さえる。
[ポイント] 豚肉をマリネしておくことで、肉がやわらかくなり、香りもしみ込む。
- ② 厚手の鍋にBを合わせて中火にかけ、にんにくの香味が油に移ったら、にんにくを一度取り出す。
- ③ 豚肉とマリネ液を加え、表面に焼き色がついたら、にんにくをもどし、Aのローリエと牛乳を加え、一度沸かし表面に集まったアクと脂をすくう。弱火でフタをし、煮汁がひたひたになるまで、豚肉の位置を変えながら煮込む。しいたけも煮込む。
- ④ 豚肉とローリエを取り出し、鍋中の牛乳を半量までソース状に煮詰め、しらすを加え、しょうゆで味を調え、コショウで味をしめる。
- ⑤ 豚肉を薄切りにし、皿に盛りつける。上にしいたけを飾り、④のソースをかけて、たっぷりの万能ねぎをあしらう。

