

# 食べ頃しシビ

\*コカブ\*



12月15日~12月21日 0A

<香ばしく焼いた豚肉のやわらか煮 蜂蜜風味 コカブのブルーテのクリームソース>

(材料)3~4人分

●コカブ	3個	●豚バラブロック	1kg
●タマネギ	20g	●千キンコンソメ	大さじ1
●蜂蜜	大さじ1	●生クリーム	100cc
●バルサミコ酢	少量	●塩、胡椒	適量



(作り方)

- ① 豚バラ(ブロック)にフォークで穴を空け(裏表とも)、塩、胡椒をし、“の”の字に巻いて糸で縛り、圧力鍋に入れ水を加え煮込む。
- ② 玉ネギをスライスし鍋に入れ、オリーブオイルで軽くソテーしておく。コカブの皮を剥ぎ、湯がきやすい大きさに切り、ソテーした玉ネギに加え水を張り、千キンコンソメを加えボイルする。
- ③ コカブに火が通ったら、①の茹で汁を少し加えミキサーでピューレにし、裏ごししてから鍋に戻す。
- ④ ③に生クリームを加え、塩、胡椒で味付けする。
- ⑤ ①の豚肉の糸を外し、2cmほどの厚さに切る。ボールに蜂蜜、バルサミコ酢を混ぜ合わせ豚肉に塗る。フライパンにオリーブオイルを敷き、焼き色を付ける。
- ⑥ 皿に豚肉を置き、ソースをかけ、お好みでトマト、ベビーリーフ、ピンクペッパーなどで飾り付け、完成。

