

日食ふれあいクッキング



『絶対おいしい！かんたんごちそうレシピ』

- 開催日 2021年12月22日(水)
- 講師 料理家・栄養士 小池桂子 先生
- 主催 (株)日本食糧新聞社



◆アメリカンポークで作る！

協賛：米国食肉輸出連合会

スタッフド・ローストポーク ～ドライマンゴーとプルーンのオニオンソース～

〈材料〉4人分

アメリカンポーク かたまり
(ロース/肩ロースなど) 400g程度
塩 小さじ1
粗挽きこしょう 少々
小麦粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1

◆フリング

玉ねぎ 小1/4個
にんにく 小1片
種なしプルーン 3粒
乾燥マンゴー 20g
ぬるま湯 大さじ3
バター 10g
(A)
はちみつ 小さじ1
パン粉 大さじ2
塩 小さじ1/4

◆ソース

玉ねぎ 残り3/4個
水 1カップ
バター 10g
顆粒コンソメ 小さじ1
粗びきこしょう 少々

◆付け合わせ

マッシュポテト 適量
みじん切りパセリ 等



〈作り方〉

- ①アメリカンポークは厚みが2cm程度になる様に、皮をむくようにして包丁で切り開き、塩、こしょうをすりこんでおく。水気がでたら、キッチンペーパーでふき取る。
- ②玉ねぎはフリング用をみじん切り、ソース用は薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。乾燥マンゴーをぬるま湯に漬け、柔らかくなったら粗く刻み、漬け汁は取っておく。飾り用に刻んだマンゴーを大さじ1とっておく。プルーンも粗く刻んでおく。
- ③フリングを作る。
フライパンにバターを入れ熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。②のマンゴー、プルーンを入れさっと炒め(A)を加え、全体をさっと炒めたら、マンゴーの漬け汁(大さじ2)を加え、軽く炒めてしっとりさせる。
- ④アメリカンポークを広げ、内側に小麦粉を茶こしでふり、フリングを全体に広げて、端から巻きあげ、たこ糸でしばる。
- ⑤フライパンに油を入れ熱し、④の肉を強火で転がしながら、きつね色に焼く。次に②の玉ねぎの薄切りと水を入れ、ふたをして一度沸騰させてから、アルミ箔をかぶせ、更にふたをして中弱火で約12分蒸し焼きにする。
肉を取り出しアルミ箔で巻き、余熱でも火を通ししばらく置く。
- ⑥ソースを作る。
残りの煮汁に、バター、コンソメ、こしょうを加え強火で煮詰め、とろみをつける。(水が少ない時は少々足して煮詰める)
- ⑦肉を1cm厚さに切りお皿に盛り、⑥のソースをかけ、飾りのマンゴー、パセリをふり、マッシュポテトを添える。

◆ふるふるアーモンドミルク ～クリスマス仕立て～

協賛：塩水港精糖(株)

〈材料〉4～5人分

いちご、りんご、ブルーベリー等
合わせて150g程度

アーモンドミルク 500cc
オリゴのおかげ 大さじ2

泡立てた生クリーム 少々

(A)
赤ワインビネガー 小さじ2
水 大さじ3
オリゴのおかげ 大さじ2

(B)
粉ゼラチン 1袋(5g)
水 大さじ2

あれば・・・
セルフィーユ
ローストアーモンドスライス 少々

〈作り方〉

- ①フルーツは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に(A)を入れレンジで1分加熱し、オリゴのおかげを加えてよく混ぜ、フルーツを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③(B)は合わせておく。
- ④鍋にアーモンドミルクを入れて火にかけ、沸騰直前で火を止める。③を加えてよく溶かし、オリゴのおかげを加えて混ぜる。器に入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤④に②のフルーツを盛り付け、生クリームを少々添え、あればセルフィーユとローストしたアーモンドスライスを飾る。
※お好みでオリゴのおかげを少々かけてもおいしい♪

