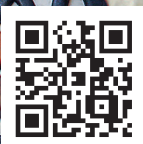


地産地消で豚肉レシピ



レシピ動画
公開中



BUTAKATSU



豚肉の脂身とイチゴの酸味が奇跡の調和

レシピ1

「豚肉とイチゴのサルティンボッカ」

【材料 2人分】

- 豚ロース肉薄切り……………4枚
- イチゴ
(酸っぱい品種を選ぶ)…4粒
- 生ハム……………4枚
- セージ(粉末でも良い)…4枚
- 小麦粉、塩……………適宜
- オリーブオイル……大さじ2
- 白ワイン……………大さじ2
- バター……………10g

- 1 豚ロース肉薄切り4枚両面に、軽く塩をふる。ふりすぎると塩辛くなるので注意。
セージ葉の場合は1枚ずつを張り付けるように。
粉末の場合はまんべんなく、片面に粉末のセージをふりかける。
そこに、生ハムをぴったりくっつけて、小麦粉をふって、これで豚肉の準備は終了。
- 2 よく洗ったイチゴ4粒を4等分に切っておく。
- 3 熱したフライパンに、オリーブオイル大さじ2を入れ、火にかけてよく熱しておく。
肉は生ハムを下にして、火力を中火にして焼く。
表面がうっすら白くなってきたところで、裏返す。
- 4 生ハムの面が7割、裏返して2割焼けたなあってところで、皿に盛りつけておく。
- 5 肉汁が残ったフライパンに、白ワイン大さじ2、バターひとかけを入れて火にかけてよく混ぜ合わせる。乳化してソースがトロツとしたところに、切ったイチゴを入れて30~60秒。肉の上にかけて出来上がり。



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU

#恵那ぶたカツ

恵那市産豚肉復活応援

令和2年度に岐阜県清流の国ぎふ推進補助金を受けています 岐阜県恵那市