

豚ロース肉のイチジク風味ソテー




フランス南西部の豚肉料理で、旬のイチジクをふんだんに使っているものです。イチジクの甘みと豚肉の味のコラボが美味しい一皿です。

《材料》 2人分

イチジク（大きめのもの）	4個	水	50cc
バター	15g	生クリーム	40cc
はちみつ	小さじ2	ディジョンマスタード	大さじ1
バルサミコ酢	小さじ2	（粒マスタードでないものが良い）	
タイム	少々	＜付け合わせ＞	
塩、コショウ	少々	フリルレタス	
		ミニトマト	4個
豚ロース肉	2枚	レモン	1/2個
（厚手の物、2cm以上ぐらいの厚さがあるものが良い）			
塩、コショウ	適宜		
バター	20g		
サラダオイル	大さじ1		



1 イチジクは皮付きのまま、縦2つに切っておく。



2 中火ぐらいにして熱したフライパンにバターを入れ、バターがブクブクしてきたところで、イチジクの皮の方から入れ、焼き始める。

3 軽く塩、コショウをして、タイムの葉も散らし、軽く焦げ色がついたらひっくり返して、はちみつとバルサミコ酢を加えて数分焼いて皿に取り出し、煮汁をかける。冷めないように、アルミホイルや布巾をかけておく。



4 豚肉は筋切りをし、脂の部分にも切り込みを入れて、両面にまんべんなく塩とコショウを振りかける。



～point～

塩、コショウはお肉が硬くなるので焼く直前にするのが good!

5 中火で熱した別のフライパンにサラダオイルとバターを入れて、バターがブクブクしてきたら④の豚肉を並べて焼く。

6 焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、弱めの中火で3～4分、火が通るまで焼く。



7 焼けたら皿に取り出して、そのフライパンに水を注ぎ、肉汁をなじませたら、生クリーム、ディジョンマスタードを加えて混ぜる。味を見て塩、コショウ（分量外）を足す。

8 付け合わせの野菜、レモンを置いた皿に、豚肉を盛り付け、⑦のソースをあしらい、上にイチジクをのせて、上にイチジクの煮汁も垂らす。熱々を食べる。



～Picine (ピッシーヌ)～

今流行りの氷で白ワイン（ロゼ、スパークリングワインでも可）を割ったもの。ピッシーヌと共に料理をお楽しみ下さい！

