

◎ 豚肉のシードル煮 ◎

2025年1月のレシピ③

レシピ提供：ぼん くみこ先生

■材料（2人分）

豚ロース厚切り肉	2枚
塩・胡椒	適量
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
バター	15g
たまねぎ	1/2個
ホワイトマッシュルーム	4個
Aシードル	300ml
A白ワインビネガー	大さじ1
A粒マスタード	大さじ1
Aローリエ	1枚
A塩	小さじ1/3
生クリーム	80ml
りんご	1/4個
じゃがいも	1個
バター（紅玉・ジャガイモソテー用）	10g
クレソン	適量



■コメント■

お友達とのランチ用に準備していたシードルがあまっていたので、贅沢にシードル煮を今回は作りました。シードルを使って豚を煮込むことでお肉が柔らかく、フルーティーな香りに仕上がります。シードルが無かったら白ワインと100%のりんごジュースをあわせて作るとよいと思います。豚肉とりんごの相性は抜群なので、ローストポークに軽くバターでソテーしたりりんごを添えてよくお出しします。



1

たまねぎとマッシュルームはスライスしておく。いちよう切りにしたりんごと電子レンジで火を通したじゃがいもは、バターで軽くソテーしておく。

2

豚肉は筋切りをし、強めに塩・胡椒して10分ほどおいておく。フライパンにオリーブオイルと潰したにんにく入れ豚肉の両面焼き色をつけ、いったん取り出す。

3

同じフライパンにバターを入れ、たまねぎとマッシュルームを炒める。

4

たまねぎがしんなりしてきたら豚肉をフライパンに戻し、Aを加え強火にする。沸騰したら蓋をして中弱火で30分煮込む。

5

火を弱め生クリーム入れ、塩・胡椒で味をととのえる。

6

付け合わせにりんご・じゃがいも、クレソンを添える。