

◎ ローストポーク ◎

2025年4月のレシピ③
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（作りやすい分量）

豚肩ロース（ブロック）	500 g
<漬けたれ>	
A塩（豚肉の重量の0.9%）	4.5 g
A砂糖	小さじ1
A黒胡椒	適量
A白ワイン	大さじ1
Aおろしにんにく	小さじ1
Aハーブ（ローリエ・ローズマリー）	適量
バター	10 g
レモン汁	少々
粒マスタード	お好みで



■コメント■

作り置きできるローストポークです。これからの季節、4の状態まで作っておいてバーベキューなどに持参して、炭火で焼いて食べても良いですね。

シンプルに粒マスタードをつけるだけでもよいです。食べる前にオーブントースターやグリルで焼き色をつけるか、スライスしてフライパンで両面焼いてお召し上がりください。



4 袋に入れた状態

- 1 豚肉は室温に15分前に戻しておく。
- 2 オープンに網を敷いて、オープンのを温度を110℃に設定し、90分焼く。
焼きあがったら粗熱がとれるまでオープンの庫内に入れて置く。
- 3 豚肉の表面をペーパーであくをふきとる。
- 4 袋にAの漬けたれを入れ、3の豚肉を入れ空気を抜いて冷蔵庫で1晩漬けこむ。
- 5 豚の油で固まっているので、袋を軽くあたためて豚肉を取り出す。
オーブントースターで表面に焼き色をつくまで5～6分焼く。
- 6 5の袋に残った漬けたれを鍋に入れ、水（50ml）とバターを入れて熱しソースをつくる。
最後にレモン汁を入れる。食べやすい大きさに切り、ソースをかける。