

♪ エコアのガスでうまかもん♪

コンロ料理

菜の花と豚肉のサツと煮



材料：2人分

- 豚肉 … 80 g
- 菜の花 … 100 g
- オリーブオイル … 大さじ 1/2
- にんにく … 3 g
- 鷹の爪 … 適量
- 白ワイン … 大さじ 2
- 水 … 150 cc
- 塩 … 小さじ 1/4
- こしょう … 適量



- ① 菜の花は熱湯に塩と油（各分量外、少量ずつ）を入れ、サツと下茹でした水で冷やし、よく絞る。



- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくスライスを入れて弱火にかけ、にんにくチップを作り、取り出しておく。

ポイント

この時、ガス台の便利な「高温あぶり機能」を使うと、高温をキープし続けることができます。



- ③ 同じフライパンで豚肉をさっと炒める。



- ④ 白ワイン、水、塩、鷹の爪を加えて蓋をして中火で沸騰させ、弱火にして2分煮る。



- ⑤ 下茹でした菜の花を入れて、蓋をして1分加熱する。
豚肉と菜の花を器に取り出しておく。

ポイント

菜の花は短時間加熱で色の変色を防ぐことができます。



- ⑥ 煮汁の粗熱を取り、盛り付けた菜の花と豚肉にかけて漬け込み、冷蔵庫で寝かせる。食べる時にんにくチップをかける。

ポイント

煮汁を冷ますことで鮮やかな緑色を保つことができます。