



## 豚スペアリブのグリル バルサミコソース

【推奨部位】

ばら

ローストすることで肉の旨味を凝縮します。肉厚で大きめのスペアリブを高温のグリルで焼いて、日本産豚肉のしっかりとした旨味を堪能しましょう。

### 材料

豚スペアリブ  
(大きめのもの)：4本  
岩塩、黒粒コショウ：各適量  
バルサミコソース  
赤ワインヴィネガー：20ml  
バルサミコ酢：30ml  
バター：少々

### 作り方

1. 豚のスペアリブの表面に岩塩とつぶした黒コショウをつける。
2. 250度のオーブンに、豚肉と皮付きの玉ねぎにクローブを刺してホイルに包んだものを入れ、豚肉は15分～20分焼く。玉ねぎはそのままさらに10分焼く。
3. フライパンに赤ワインヴィネガーを入れ、強火で水分を飛ばす。バルサミコ酢と水50mlを加えて塩、コショウで味を調え、バターを入れる。皿に玉ねぎと豚肉をのせバルサミコソースをかける。



## 焼き豚

【推奨部位】

かたロース

もも

適度に脂が入り、身の柔らかい日本産の豚肉は、じっくりと蒸し焼きにするのにもおすすめです。スパイシーな味付けに負けない肉の旨味が味わえます。

### 材料

豚塊肉(かたロース)：600g  
調味料A  
オリーブ油：適量  
白ワイン：50ml  
しょう油：大さじ1  
塩：小さじ1  
ニンニク：薄切り1片分  
しょうが薄切り：2枚  
スターアニス：1個

### 作り方

1. 調味料Aに豚肉を漬けて1日おく。
2. 肉の汁気をふいて、フライパンに油を敷き、強火で表面に焼き色をつける。フタをして弱火にし、30分～35分蒸し焼きにする。
3. 肉を取り出して、漬け汁を入れて煮詰める。
4. 豚肉を1cm厚に切り、3. のソースをかける。

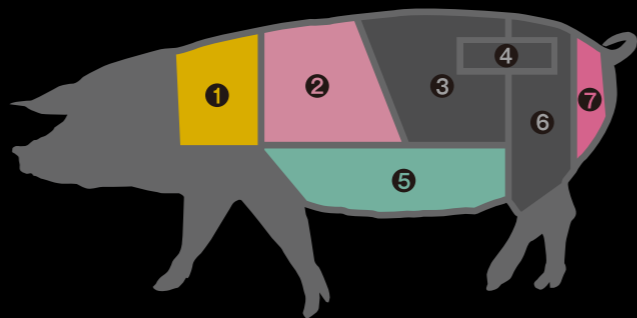
# 煮る 蒸す



## 推奨部位

① かた ② かたロース ⑤ バラ ⑦ そともも

豚肉は脂肪がうまみのひとつ。臭みのない日本産の豚なら、茹でこぼさずにそのまま調理ができます。脂肪の多いバラ肉でも、長時間煮こむことにより余分な脂が抜け、味わい深い料理に。また、旨味があるので、シンプルに塊肉を塩で数日漬けたあと、塩を洗ってたっぷりの水でゆっくりと煮込むだけでも、柔らかな肉とダシのきいたスープの、両方を楽しむことができます。



## 千切り野菜と豚バラのしゃぶしゃぶ鍋

【推奨部位】

日本では「豚肉のしゃぶしゃぶ」も人気が高い料理のひとつです。湯にくぐらせて脂を落とした豚肉をたっぷりの野菜と一緒に食べるのでとても健康的です。

かたロース   ロース   ばら  
そともも

## 材料

豚薄切り肉しゃぶしゃぶ用   タレ(好みで)  
(ばら、かたロースなど)：400g   塩、しょう油、オリーブ油  
スープ   レモン汁など  
(かつおダシ、またはコンソメ  
スープ、鶏ガラスープなど)：1ℓ  
人参、セロリ、クレソン、  
長ねぎなど：各適量

## 作り方

1. 野菜は、千切りにする。ピーラーで薄くスライスしてもよい。
2. 鍋にスープをはり、熱して野菜を入れる。野菜に火が通ったら、豚肉を1枚ずつ広げて入れて火が通ったら野菜を包み込むように取り出して、好みのタレをつけていただく。