

豚バラ肉とイチジクと ポルチーニの煮込み

■材料 (3~4人分)

- 豚バラ……800g
- イチジク……5個
- 乾燥ポルチーニ……5g
- 水……1カップ
- 白ワイン……1カップ
- 塩……小さじ1
- 黒こしょう……少々



■作り方



1. 豚バラ肉は5cm角程度に切り、塩小さじ1/2、黒こしょうをまぶし、弱めの中火にかけたフライパンで各面2分ずつ焼く。



2. イチジクは皮をむき、ポルチーニは水で戻す。鍋に1の豚バラとイチジク、ポルチーニを浸(つ)けて汁(しる)ごと入れ、さらに白ワイン、塩小さじ1/2を入れ、ひたひたになるまで水を注ぐ。



3. これを中火にかけ、沸騰し始めたらとろ火にして煮る。90分ほどしたらひっくり返し、さらに90分、計3時間程度煮込んで完成。

豚とイチジクの一口カツ

■材料 (2~3人)

- イチジク……2個
- 豚薄切り肉 (ロース、ももなど) ……20枚程度
- 塩、こしょう……適宜
- パン粉
- 薄力粉

〈卵液〉

- 卵……1個
- 牛乳……50ml



■作り方



1. 豚薄切り肉に塩こしょうし、十字に重ね、中心にイチジクを置く。



2. 肉でイチジクを包み、薄力粉をつけ、卵液にからめてパン粉をまぶす。



3. 180℃に熱した揚げ油で揚げ、両面にこんがりと焼き色がついたら完成。

キノコのチーズココット

■材料 (10センチ径ココット2個分)

- キノコ (エリンギ、ブナシメジ、マッシュルームなど) ……6本程度
- パルミジャーノチーズ (粉末) ……適宜
- アスパラガス ……2~3本
- パン ……少々
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- オリーブオイル ……少々
- 白ワイン ……少々



■作り方



1. キノコは1本を2、3等分にし、アスパラガスは5cm幅程度に切る。これをボールに入れて、白ワイン、オリーブオイル、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。



2. 耐熱性のココットにパンを敷き、パルミジャーノチーズを少々ふりかける。その上にアスパラガスとキノコを入れ、さらにチーズをたっぷりとふる。

3. 220℃に予熱したオーブンで10分焼いて完成。

サンマとキノコの 煮込みマリネ

■材料 (2~3人)

- サンマ……2尾
- キノコ (マッシュルーム、エリンギ、ブナシメジなど) ……適宜
- 乾燥ポルチーニ……3g 程度
- 水 (ポルチーニを浸けるため) ……1 カップ
- 白ワイン……1 カップ
- レモン汁……大さじ 1
- 塩……小さじ 1/4
- 長ねぎ……2 本
- 赤とうがらし……1 本 (好みで)
- E.V.オリーブオイル……適宜



■作り方



1. 鍋に筒切りにして内蔵をとったサンマ、洗って適当に切り分けたキノコ、5cm幅に切った長ねぎ、水で戻した乾燥ポルチーニとその浸け汁、白ワイン、レモン汁、赤とうがらしを加える。



2. アルミホイルでふたをし、とろ火で1時間ほど煮込む。そのまま冷まし、最後にE.V.オリーブオイルであえて完成。