

## 豚とりんご、すだちのサラダ

### ■材料 (2~3人分)

- 豚ロース肉……800g
- 塩……重量の1%程度
- 黒こしょう……少々
- りんご……1/2個
- すだち……1個
- マーマレード (あればライムのもの) ……大さじ1
- 水……少々

\* 白ワインに浸けたレーズンをのせても美味



### ■作り方



1. 豚ロースにまんべんなく塩をすりつけ、こしょうを振る。
2. オーブンを160℃に予熱し、1の豚肉をローストする。30分ほど焼いたら裏返し、さらに30分ほど焼く。



3. 焼けたらアルミホイルに包んで温かいところに置き、1時間ほど休ませる。



4. 豚肉を薄切りにし、マーマレードを水少々で薄めて豚肉に薄く塗り、すだちの汁を絞り、リンゴの薄切り、細く切ったすだちの皮を散らす。

## ひよこ豆とりんご、ブルーチーズのオーブン焼き

### ■材料 (3~4人分)

- ひよこ豆……1カップ
- 塩豚 (豚バラ肉に2%の塩をして一晩おいたもの) ……300g
- 玉ねぎ……1個
- クローブ……1粒
- にんにく……1片
- りんご……1個
- 白ワイン……大さじ1
- 鶏の手羽先……2個
- 水……800ml
- 塩……小さじ1/2
- ブルーチーズ……100g程度
- パン粉……適宜
- オリーブオイル……適宜
- 黒こしょう……適宜



### ■作り方



1. ひよこ豆は一晩水に浸(つ)けて戻し、なべに20分ほどゆでてザルにあける。
2. 鍋に短冊切りにした塩豚を入れて弱めの中火にかけ、脂が出て焼き色がついてきたら1のひよこ豆、乱切りにしたりんごと玉ねぎ、皮をむいたにんにく、白ワイン、手羽先、水、塩を加える。
3. 沸騰したらとろ火にし、豆と肉が柔らかくなるまで、アクを取りながら煮る。味見をし、味が薄いようなら塩を足す。



4. クローブと手羽先を取り除いた鍋の中身を耐熱ココットに移し、1cm角程度に切ったブルーチーズを入れ、黒こしょうをふり、パン粉とオリーブオイルをかけて、パン粉が色づくまで200℃のオーブンで、焼き色がつくまで20~30分ほど焼く。

## カラメリゼしたリンゴのプリン

### ■材料（7～8個分）

- 牛乳……300ml
- 生クリーム……300ml
- 卵……1個
- 卵黄……4個
- 砂糖……60g
- バニラビーンズ……1本
- カルバドス（またはブランデー）……少々
- リンゴ……3個
- 砂糖……100g
- 水……少々
- バター……40g
- シナモン……少々



### ■作り方



1. 牛乳と生クリームを鍋に入れ、バニラビーンズを縦に裂き、中の種をしごきだして加え、さらにカルバドスを加えて火にかける。沸騰する前に火を止めて、そのまま人肌ぐらいまで冷ます。
2. 卵と卵黄を溶き、砂糖を加えながら泡立っていないようにかき混ぜる。
3. 2に1を加えて混ぜ、ザルなどで漉（こ）し、プリン型に入れる。
4. オーブンを130℃程度に予熱し、湯煎して40分程度、プリンが固まるまで火を入れる。できあがったら常温まで冷まし、冷蔵庫で冷やしておく。



5. リンゴをさいの目に切る。小鍋に砂糖と水少々を加えて熱し、溶けて薄く色づいてきたら鍋をゆすって砂糖を溶かし、茶色になったら火から外し、バターを加える。



6. バターが溶けたら、ストウブなどのオーブンに入れられる鍋に移し、リンゴを加えて中火にかける。
7. 煮汁がたくさん出てくるので、これが蒸発して、とろりとしてくるまでかき混ぜる。
8. 7を180℃のオーブンに入れて20分ほど煮込む（焦がさないように時折様子を見ながら火を入れてゆく）。
9. 4のプリンの上に8のリンゴをのせて供す。