

#いたキャンふくしま2022もも

No. 31

投稿者

@gutomama 様

ポークソテー ふくしま風



ポークソテー ふくしま風

soute de porc à la fukushima

ももの甘酸っぱさと香りがお肉にとっても合う一皿です。
作り方はシンプルですが、甘じょっぱさとももの風味、
酸味と余韻にカラメルのような苦みがさわやかなソースです。
ポイントはめんつゆと、ちょっとひと手間かけて、ももをカラメリゼすることです。
最後にバジルの香りを添えて下さい。
ももの風味がより引き立ちます。なければシソの葉でもさわやか香りがももと合いますよ。

材料（2人分）調理時間 10分程度

もも 1個

豚肉 とんかつ用2枚

砂糖 大さじ3

水 大さじ2

白ワイン 40～50cc

めんつゆ 大さじ3

りんご酢 小さじ2

バジル 1～2枚

ベビーリーフ



1. めんつゆとりんご酢を合わせておきます
2. 豚肉をオリ・ブオイルかサラダオイルで焼き色がつくようにソテーし、塩、こしょうを軽くふります（焼き時間は肉の厚さによりますので、十分火を通して下さい）
3. ももをカットします。1/2はソース用に1cm大くらいの角切り、残りは飾り用にくし切りにします
角切りのももを加え、フライパンをゆすってソテーします
4. フライパンに砂糖と水を入れ、強めの中火にかけます。カラメル状になったら、

(カラメルがはねるので注意してね)
5. 白ワインを加え煮立たせます。
※ここでもものリキュールかブランデーを大さじ1加えてフランベすると、
キャンプの時などにかっこいいです（笑）
6. 1. を加えてひと煮立ちしたらソースの出来上がりです。
めんつゆはメーカーによって塩味が異なるるので、
味見をして塩分が足りなければ醤油少々を加えて調整して下さい。
7. ポークソテーをカットし、ソースをかけてバジルをちぎって散らします。
くし切りのももとベビーリーフを添えて完成です。

写真は自宅にあるローズマリーとブラックベリーを添えて、おめかししています。

ハーブは全般的に、包丁で刻むよりも手でちぎった方が香りがいいです。
また、ももの他にもさくらんぼ、ぶどう、いちじく、りんごも合います。
腎臓疾患等でももが食べられない方には、ソースをもも無しで作って、
最後にももの絞り汁を大さじ2ほど混ぜても風味が楽しめます。
アルコール分は煮立たせたり、フランベ（燃やす）するとなくなります。
お肉はチキンの胸肉かささみでも合いますが、牛肉はくせが強いので合いません。