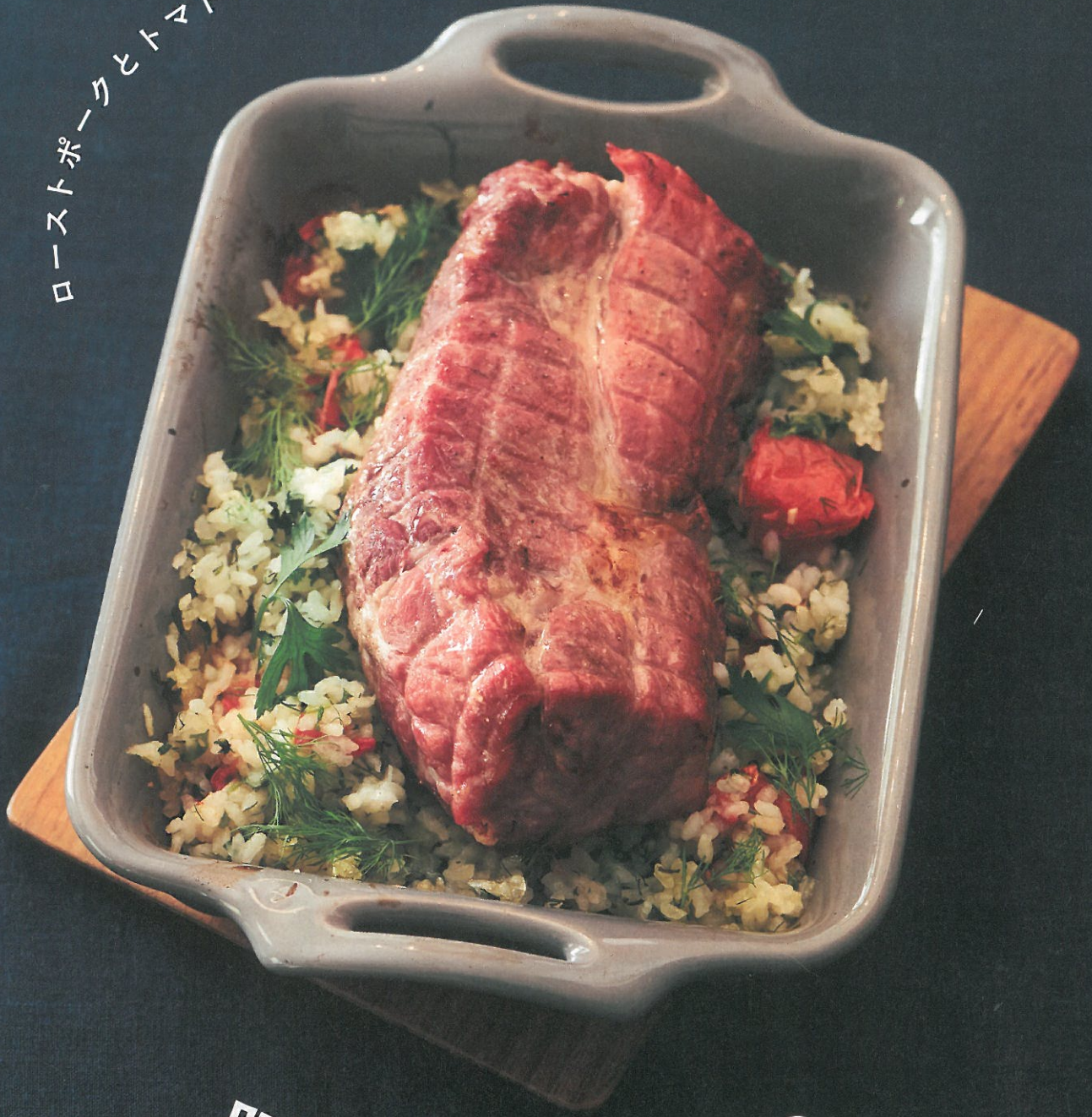


ローストポークとトマトハーブご飯



豚かたまり肉の ごちそう

料理 若山曜子 写真 邑口京一郎
スタイリング 岩崎牧子

大きなお肉のかたまりを
ナイフで切り分けるとき、
大人も子どもも、
なんだか楽しい気分になるものです。
「かたまり肉の料理は
見た目が華やかなのはもちろん、
加熱時間が多少長くなっても
かたくなりにくいので、
失敗しにくいのも良いところですよ」
そう話すのは、
料理研究家の若山曜子さん。
今回使うのは、
価格も手頃で手に入りやすい
豚肩ロースのかたまり肉。
オーブンでじっくり焼いたり、
鍋でコトコト煮込んだり――。
いろいろな調理方法と味つけで、
かたまり肉ならではの
おいしさを味わってみませんか。

豚肉とプルーンの赤ワイン煮込み



かたまり肉の 購入方法について

スーパーでも事前に注文すれば、
必要な大きさに切り分けてもら
える場合があります。対面式の
精肉店も事前注文がおすすめ。
お店の人に尋ねてみてください。



ローストポークとトマトハーブご飯

低温でじっくり焼いたローストポークと、肉のうま味をまとったハーブご飯。同時に完成します。

材料（3～4人分）

- 豚肩ロースかたまり肉…600g
- トマト…大1コ
- 米…120ml（100g）
- にんにく（みじん切り）…1片分
- 香菜、ディル、パセリなどのハーブ（みじん切り）…合わせて15g
- 白ワイン…大サジ2杯
- オリーブ油…大サジ1杯
- 塩…適量
- 黒コショウ…少々

作り方

- 1 豚肉は塩6g（肉の重量の1%）と黒コショウをまんべんなくすり込みます。
- 2 トマトは乱切りにして耐熱皿に並べ、上に豚肉をのせます。豚肉に白ワインをかけて、120℃に予熱したオーブンで1時間ほど焼きます。
- 3 たっぷりの湯を沸かし、湯の重量の1%の塩（湯

1ℓにつき10g）、米を入れて、10分ゆでます。ザルに上げてざっと洗い、水気をきってボールに入れ、にんにく、ハーブ、オリーブ油、塩小サジ1/3杯を加えて混ぜます。

- 4 耐熱皿をオーブンから出し、豚肉を取り出します。トマトと3を混ぜながらしき詰め、豚肉を裏



返して上のせませす。水カップ1/4杯を米にかけ、180℃に再設定したオーブンで20分焼きます。

- 5 耐熱皿を取り出してアルミホイルで覆い、15分ほど休ませます。豚肉を食べやすく切り、ご飯とともに器に盛りつけ、ハーブを適宜添えます。