

スープも絶品

# 塩豚のポトフ



24  
cm  
ソテーパン24cmに  
最適なレシピです。

## 材料

- 豚肩ロースブロック …… 500～600g
- 塩 …… お肉の重さの3%
- 黒こしょう …… 適量
- 玉ねぎ …… 中2個  
半分に切る
- 人参 …… 1本  
縦半分に切る
- キャベツ …… 1/2～1/4玉  
1/4～1/6にカット
- セロリ …… 1本  
1/4に切る
- じゃがいも …… 4個
- アスパラガス …… 4本
- ローリエ …… 1枚
- ローズマリー …… 1本
- 水 …… 1リットル

## 作り方

1. 豚肩ロースに分量の塩をすり込み、一晚～3日置く。
2. 豚から出た水分を拭き、4等分に切る。ソテーパンに並べ、玉ねぎ、セロリ、ローリエ、ローズマリーを加える。
3. 水を加え、フタをして中火にかける。沸騰したら弱火にしてアクをとりながら約40分煮る。
4. 人参、キャベツを加えさらに弱火で20分煮込み、次にじゃがいもを加え、じゃがいもに火が通ったらアスパラガスを加え、火を止めフタをしたまま15分ほど置く。(ソテーパンは蓄熱性があるので、余熱でアスパラガスが色鮮やかに仕上がります。)



## POINT!

途中味をみて、塩味が強いようなら水を適宜足してください。  
お好みで粒マスタードを添えて。