

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。)



3.



4.



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。