

白下糖を使った

オリーブ豚の ビール煮込みカルボナーダ風



おすすめPOINT

調理の手間と時間が少しかかりますが、本格的なフランス料理をご家庭で作れます。
ビールの風味が意外と白下糖とマッチして、料理の味わいを一層引き立てています。

難易度 ★★★★★

材料（3人分）

オリーブ豚モモ肉	500g
ニンニク	7g
タマネギ	300g
ビール（発泡酒は×）	350ml
フンドボー	200ml
白下糖	20g
塩	7g
ホワイトペッパー	適量
小麦粉（強力粉）	6g
バター	10g
白ワイン	30ml
ロリエ	1枚
ビーフブイオン	100ml

作り方

- ①食べやすい大きさに切ったオリーブ豚モモ肉に塩コショウし、お肉に小麦塗粉をまぶす。
- ②フライパンに少量のサラダオイルを加えて熱し、強火で焼き色が付くようにソテーする。
- ③②の肉を取り出しておく。
- ④鍋にバターを入れニンニク、タマネギを焦がさないように火加減に注意して、しんなりするまでソテーする。
- ⑤④の中に②の肉、ビールを加えて強火で軽く煮込む。
- ⑥⑤の中にフンドボー、残りの材料を加え、沸騰してきたら蓋をして180度のオーブンで約2時間ほど柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦皿にお好みの野菜とともに盛り付ける。



さぬき市のホームページからもご覧いただけます！

レシピ共同考案

あなぶきエンタープライズ