

Cote de porc marine sanshou kouji poele sauce yuzumiso
 山椒こうじでマリネした ポークのポアレ 唐辛子入りゆずみそを添えて

材料	4人分
国産豚ロース肉	4枚(約480g)
* 山椒こうじ	大さじ3程度
* かす漬け穴粟三尺きゅうり	大さじ1 (粗みじんに切って)
* にんにく味噌	小さじ1程度
* まめ自慢(丹波黒大豆煮)	16粒
白菜(オレンジ色)	4枚 普通の白菜でもOK
菜花(または、はなっこりー)	4本
じゃがいも(きたあかり、小)	4個 男爵でもOK
トマト(中)	1個
* 大豆バターココナツ	30g
* 播州一献大吟醸	60cc
* 龍野淡紫(淡口醤油)	小さじ2
* 唐辛子入りゆずみそ	小さじ2~4
EXバージンオリーブオイル	大さじ1 フルーティーなもの
無塩バター	20g
塩	適量
こしょう(黒・白粗挽き)	少量
チキンブイオン	200cc



【チキンブイオンの材料】 美味しいスープもできる。冷凍OK。

鶏ガラ	1羽分
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
セロリ	1本
ローリエ	1枚

鶏ガラがない場合
 ・骨付きの鶏肉を使う
 (肉はサラダなどに)
 ・野菜だけ煮る
 ・無添加の鶏ガラスープを使う
 ・ミネラルウォーターをブイオンの代わりに使う(化学調味料等の味の強いコンソメ等は、せっかくの素材の味を消してしまうため、水の方がオススメです)

*は西播磨フードセレクション受賞食品です
 販売場所は、「西播磨フードセレクション」で検索 公式ホームページへ

作り方

下準備1 チキンブイオンを作る。

- ・鶏ガラを洗い、熱湯をかけ、水できれいに洗う。鍋に入れ、浸る程度の水を加えて強火で煮る。
- ・野菜(大きめの一口大)、ローリエ、塩ひとつまみ(素材の味を引き出す。味付けではない)を加える。
- ・沸騰してから弱~中火で90分ほど、アクを取りながら煮込む。
- ・骨がポロッと外れる程度になれば味見し、美味しければ火を止める。ざるなどで漉す。



鶏ガラに湯をかけて、きれいに洗うことで、脂や血の臭みのないスッキリした出汁になります。

水から煮ると、出汁が良く出ます。

骨付き肉を使う場合は、沸騰させてから入れると、肉がパサつきにくい。火が通れば肉を外し、骨だけ鍋に戻して煮ると、お肉は美味しくいただけます。

下準備2

豚肉は筋切りし、山椒こうじを塗り、冷蔵庫でマリネしておく。
 厚さ1.5cmの肉は1~2時間、厚さ1cmなら1時間弱。

長くマリネすると香りがつくが、肉の水分が出るため、薄い肉なら短めにする。



このブイオンの残り野菜で作るスープ、ポトフは最高!

残りを冷凍しておくと、重宝します。

① 菜花（はなっこりー）を色よくゆでる。

② ジャがいもを鍋に入れ、ひたひたの水、塩大さじ1/2程度を加えて、下ゆでする。
（竹串がスツと通る位に）

皮をむき、厚さ1~2cmの輪切り(半月切り)にする。



丸ごと、水から、じっくりゆでるのが、美味しさの秘訣。

③ トマトは沸騰した湯に10秒浸し、冷水に取り、皮をむき(湯むき)、種を取り5mm角に切る。

④ かす漬け穴粟三尺きゅうりの酒粕を取り(サツと洗う)、粗みじん切りにする。

かす漬けのかすは、普段は洗い流さずに食べるのが通。かすは、味噌汁や鍋物に入れたり、魚を漬けたりすると美味しいので、ぜひ活用してみてください。

⑤ 白菜の葉を剥がし、まな板の上で、白い部分をお玉でトントン叩く。

たっぷり沸かした湯で、ロールしやすい固さになるよう茹でる。

軽く握って、水分を切る。



たたいて火の通りをよくします。



沸騰させてから入れます。



固いところがしんなりするまで。

⑥ キッチンペーパーの上に⑤の白菜を広げ、白い部分に、にんにく味噌少量を薄く塗り、まめ自慢(1枚に4粒ずつ)を包みロールにする。



にんにく味噌は白菜、大豆と相性抜群。白菜の炒め物にもオススメです。少量の隠し味で、ぐんと美味しくなります。

⑦ ロールした白菜を4つちようど入る鍋に入れ、バター約10gで弱火で炒める。

焦げそうになったらオリーブ油を足し、焦がさないよう気をつけながら、全面をソテーする。

チキンブイヨン120ccを加え、弱火で煮込む。最初に塩で薄めの味をつけ、しっとり柔らかくなったら、最後に塩・こしょう(白)で味を調える。



ちようど良い大きさの鍋で煮ることも、美味しさの秘訣です。(写真よりもう少し小さめの鍋がベスト)

⑧ 厚手の鍋にバター約10gを溶かし、②のじゃがいもを最も弱い火で焼く。いい焼き色がついてから返す。両面焼けたら、塩・こしょう(白)する。



できるだけ弱い火でじっくり火を通して、芋の美味しさを引き出しましょう。

⑨ ①の菜花を弱火でバターソテーする。⑦や⑧の芋を返したところで一緒に焼いても良い。

- ⑩ フライパンに、大豆バター、オリーブオイルを入れて少し熱し、豚肉を焼く。

脂身が右上となる面(表面)から先に、中火で焦がさないように焼き、お酒をふりかける。

いい焼き色がついたら返し、弱火で焼く。

表面を焼く間に6~7割火を通す。

裏面は焼きすぎないように、中がまだ少し生っぽく柔らかさの状態まで火を止める。

温めたお皿に取り出し、お皿ごとアルミホイルで覆い、コンロの近く等に置き、余熱で火を通す。

ポイント 焼きすぎず、柔らかく仕上げる

(今は、寄生虫等が心配な肥育環境ではない。
柔らかく美味しい豚カツも中が薄桃色)

- ⑪ 焼き汁に龍野淡紫(淡口醤油)、チキンブイヨン80cc、トマト、かす漬けきゅうりを加える。

弱火でトマトに火を通し、肉の皿に溜まった肉汁を加え火を止める。

味をみて、塩または龍野淡紫で調べ、ソースにする。

(醤油は塩よりサッと溶け、旨味もあり、味を調べやすい。大豆バターとも相性が良い。)

- ⑫ お皿に付けあわせと、カットした肉を盛りつけ、ソースをかけ、肉に黒こしょうをふる。

ポイント

こしょうは最後にふり、香りを逃さない
(アランシャベルさんの教えです)

唐辛子入りゆずみそを添える。

優しい香りのハーブ等を、彩りよく肉にあしらう。

尖栗三尺きゅうりのかす漬けの、パリパリの歯触り、まろやかな酒の風味が、ソースのアクセント。

発酵食品のほのかな酸味もあり、さっぱりしたピクルスの感覚で、お肉のソース、タルタルソースに使うのもおすすめです。

大豆バターで焼くと、バターで焼くより味わい深くなり、大豆の風味が山椒こうじともマッチします。

オリーブ油と半々で使うことで、焦げつきません。



シェフの技

肉を指で押し、中が少しだけ生っぽく柔らかさの時に、火を止めます。焼き始め~消火と同じ時間保温し、余熱で火を通して

(3分焼いたら、3分保温)



龍野淡紫は、素材の美味しさを引き出す醤油。仕上げの隠し味に加えると、うま味がぐんとアップします。



ドレッシングやソースの仕上げにもおすすめです。



Cote de porc marine sanshou kouji poele sauce yuzumiso
山椒こうじでマリネした ポークのポアレ
~唐辛子入りゆずみそを添えて~

～素材の美味しさを大切に アランシャペル氏のエスプリを守る、小久江シェフより～

上品な甘さの「まめ自慢」と、隠し味の「にんにく味噌」、バター風味の白菜が、絶妙にマッチ。
「まめ自慢」は普通の煮豆ほど味が濃くないので、豆の味を楽しめる料理にしてみました。

ポークは、こうじて柔らかく、ほんのりと山椒の爽やかな風味が上品な味わい。

トマト、本醸造うすくち醤油、きゅうりのかす漬け、三つの旨味のソースは、一口ごとに食感も楽しい
「和と洋の融合」です。

さらに、「唐辛子入りゆずみそ」を添えると、爽やかさとコク、ピリ辛の刺激も楽しめます。

じっくり火を入れ、食材の甘み、旨味を引き出したじゃがいもや菜花。
バター味だけで、ソースや爽やかなゆずみそをつけてと、3度楽しめます。

華やかな香りの「播州一献大吟醸」が、宍粟三尺きゅうりを漬ける酒かすと”兄弟”で、よく合います。
濃いめの赤ワインも、甘めの味噌やコクのある味付けにぴったりです。



料理は、すべての食材への感謝と
まごころです
小久江 次郎

素材の美味しさや、発酵文化の味わいを生かした
「西播磨フードセレクション受賞食品」

それらを、いくつも組み合わせ、
一皿でいくつものハーモニーを奏でる・・・
巨匠 小久江シェフのお料理を、ご家庭でも



まごころこめて
じっくり
美味しさを
引き出すのが
秘訣です

小久江シェフは、優しい魔法使い!?



全ての材料が揃わなくても、
代用して美味しくできます。
ぜひ一度作ってみてください

今回のシェフおすすめ
デザートは...

あこうプリン

「さっぱりした中にも
コクがあります。
カラメルの焦がし加減も
絶妙です」

