

レシピ&コメント

講師：湊 敏文 氏

ポークチャップ定食



【材料】 1人分

豚ロース(とんかつ ソテー用) 1枚		<付け合わせ>
ソースはこの分量で約4人分		スパゲティのオーロラソース
ケチャップ 大さじ 3		スパゲティ 適量
ウスターソース 大さじ 2		ケチャップ 1 (大さじ 2)
レモン 1/4個		マヨネーズ 1 (大さじ 2)
		ウスターソース・マスタードは好みで
ソースに好みで玉ねぎ・マッシュルームなど		サラダ お好みの野菜で

- 1) スパゲティを茹でます。
 - サラダにする時は、茹であがりにオリーブオイルを絡めておくと、冷めてもくっつきにくいです。
- 2) 1)を茹でている間に、豚ロースを焼きます。
 - 肉に、塩・胡椒で下味をつけます。
 - 脂身と赤身の境目に3~4カ所切れ目を入れると焼き上がりが反りにくいです。
 - 肉に厚みがあれば、蓋をして中までしっかりと火を通します。またはそぎ切りにして薄くしても良いです。
 - 肉に小麦粉などはまぶしません。小麦粉をまぶすとポークチョップではなく別の料理になってきます。

小麦粉を付けて焼くとイタリア料理にあったような？
パン粉をつけて焼くとカツレット。
小麦粉・溶き卵をつけて焼くとピカタ。

- 3) 2)が出来上がったら、取り出します。
 - ❑ 焼いた後のフライパンは洗わずに。肉を焼いた焦げや油をうまみ成分としてソースに使います。
- 4) 3)のフライパンにケチャップ、ウースターソースを入れ、肉を焼いた後の焦げと油をこそげとるように混ぜて、少し煮詰めます。レモンは好みに調整します。
 - ❑ 酸味のあるレモンを熱いソースに入れると弾くので気を付けます。
一旦少し冷ましたところへレモンを入れ、再度温めると弾かないです。
 - ❑ 味が濃い時は白ワインでのばすと良いです。
 - ❑ ケチャップとウースターソースの分量は、ケチャップ大さじ3にウースターソース大さじ2。これで4人分位になります。
 - ❑ 好みに、ソースを混ぜる前に、焼いた肉を取り出した後のフライパンで玉ねぎやマッシュルームを炒めるか、予め野菜を炒めておいてソースに混ぜてもどちらでも。
- 5) オーロラソースを作ります。ボールにケチャップ、マヨネーズ(好みにウースターソース、マスタード)を混ぜ合わせます。
 - ❑ 酸味のあるマスタードを多めに入れても美味しいです。
- 6) 1)のスパゲティが茹であがったら、5)に入れて混ぜ合わせます。
 - ❑ スパゲティが温かいうちに混ぜ合わせます。
 - ❑ 好みに塩、胡椒します。
- 7) サラダを持った器に3)の肉と6)の付け合わせのスパゲティを盛り付け、4)のソースをかけて出来上がり。
 - ❑ 肉は予めカットして盛り付けても良く、お箸で食べるならその方が食べ易いかも。

《応用編》

肉は豚肉の他に、鶏肉、牛肉でも良いですが、牛肉ならソースをアレンジする方が合います。

❑ 牛肉用のソース

肉を焼いた後のフライパンにバターを足して大さじ1の小麦粉を炒めます。
スープストックでのばすとベシャメルソースになります。
赤ワインで割るとおしゃれな赤ワインソースとなります。

《ポークチョップ定食のお味噌汁》

- 豚が動物性なので野菜のお味噌汁が合います。
味噌は日本で普段使っておられた合わせ味噌が一番合うと思います。
例えばタケヤ味噌とかマルコメ味噌。
具の例 ○リークネギ(日本なら白ネギ)
○ターニップ(あれば白いものが美味しい)、ジャガイモ
○白菜、大根
具は単品でも、具沢山でも。

雑談

□ 玉ねぎの切り方

玉ねぎを切るとき、炒め物には繊維に沿って縦切り、サラダには繊維を切るように横切りが良いです。

□ 和風ドレッシングの作り方

酢：油 = 1：3

醤油を足すなら、醤油分を酢から引きます。

玉ねぎのみじん切りを加えても美味しいです。

- 自家製ドレッシングは日持ちしない(油が酸化する)ので早めに使い切るように。