



## 12/20(金) 炊飯器でローストポーク (今道 康弘さん)

(材料2人分)

豚肩ロース(ブロック) : 250g

A {  
 チョーコー醤油  
 焼きあごだし うすいろ : 50ml  
 赤ワイン : 50ml  
 ブラックペッパー(粒) : 10粒  
 シナモン : 少々  
 砂糖 : 15g

E.V.オリーブ油 : 10ml

(飾り)

{  
 ブロッコリー : 6房  
 白かぶ : 1個  
 ミニトマト : 6個

- ① 鍋に A を入れてひと煮立ちさせ、ビニール袋に入れ豚肉も入れて、24 時間浸け込む。
- ② 小房に分けたブロッコリーとひと口大に切ったかぶは塩ゆでして、氷水でしっかり冷やす。ミニトマトは半分に切る。
- ③ 炊飯器に肉がかぶるくらいのお湯を張り、保温状態にしておく。
- ④ ①のビニール袋の口をしっかりと縛って、③の炊飯器に入れて保温モードで1 時間ほどゆっくり炊く。
- ⑤ ④の豚肉を取り出して、オリーブ油を熱したフライパンに入れ、表面にこんがり焼き色をつける。残った煮汁は煮詰めてソースにし、器に移す。
- ⑥ ⑤の豚肉はスライスして、②のブロッコリー・白かぶ・ミニトマトと一緒に盛り付け、⑤のソースを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。