



『猪肉のみそオニオンステーキ』

出店者 ケイズワークス

材料 10人分

猪ロース肉(ブロック)	800g
サラダ油	1000cc
塩	小さじ1
香草	適量
キャベツせん切り	適量
＜ソース＞	
玉ねぎ	500g
豆みそ	250g
チャツネ	50g
赤ワイン	100cc
カレーパウダー	大さじ2



調理手順

- ① 猪ロース肉を10等分に切り、塩、香草をまぶして24時間漬け込む。
 - ② ①を深鍋に入れ、サラダ油を注ぎ、70℃前後の温度で1時間加熱し、あくを取り除き、そのまま冷ます。
 - ③ ②の猪のコンフィを温めたフライパンに入れて表面に焼き色を付ける。
 - ④ キャベツのせん切りに③をのせ、温めたオニオンみそソースをかける。
- ＜ソース＞
- ① 玉ねぎをみじん切りにして茶色のペースト状になる迄じっくり炒める
 - ② ①と豆みそ、チャツネ、赤ワイン、カレーパウダーを合わせて火にかけ、煮詰める。



ワンポイント・アドバイス

猪肉はよく運動しており、堅いのでコンフィ（低温の油でじっくり加熱する調理法）にすると食べやすくなります。また、ロースの脂身は表面を香ばしくなるまで焼く事によって、そのおいしさが際立ちます。

ここで買える、食べられる

市販はしていません。

