



■やまなし森の印刷紙
この印刷紙には、FSC 森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。

やまなしの おもてなし 「レシピ」 4

甲州富士桜ポークの オレンジソース

肉質が軟らかく、甘味のある「甲州富士桜ポーク」を、赤ワインとオレンジの香りが引き立てます。ジューシーな肉のうま味に果実の爽やかさがプラスされた、春を感じるフレッシュな一皿が出来上がりました。

【材料】(2人分)

- 甲州富士桜ポーク(ロース) 2切れ
- オレンジ 1個
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- オリーブオイル 適量
- オレンジリキュール 大さじ2
- 白だし 小さじ1
- 赤ワイン 大さじ1
- バター 20g
- パセリ・ミニトマト 適量

※甲州富士桜ポークのおいしい食べ方を
“甲州”統一ブランド食肉が勢ぞろい
(13ページ)にも掲載しています。



【作り方】

- ① 甲州富士桜ポークの両面に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ② オレンジは、へたを落とし縦半分に切り、半分は果汁を搾る。
- ③ 残り半分のオレンジは、まず、表皮の一部(3cm角程度)を薄くむいて千切りにする。次に、実から皮・薄皮・種を取り除き、房の形を整える。
- ④ フライパンを中火にかけてオリーブオイルを入れ、①の両面をソテーし、こんがり焼き色が付いたら一度皿に取る。
- ⑤ フライパンにオレンジリキュールを入れて熱し、アルコールを飛ばしたら、②のオレンジの搾り汁、白だし、赤ワインを加える。
- ⑥ ⑤が煮詰まってきたら、③のオレンジの実を入れて熱し、そこに甲州富士桜ポークを加え再びソテーする。
- ⑦ ⑥にバターと③のオレンジの表皮を入れ、香り付けをする。
- ⑧ 肉の中まで火が通ったら皿に盛り付け、みじん切りのパセリとミニトマトで彩りを添えて出来上がり。

ワンポイント アドバイス

ソースの材料はあらかじめそ
ろえておき、手際良く加えてい
くのがおいしさの秘訣です。



料理監修
フードコーディネーター
菅澤香苗

動画で 見てみよう

①スマートフォンまたはタブレットに「junaio」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真的に加工してスクリーンボタンを押す。



junaio
(ジュナイオ)

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。

