

## 香り高いローストポークのオープンサンド 豚肉と野菜の煮込み・醤油&ナンプラー風味

### 1. 香り高いローストポークのオープンサンド

材料: 豚肩ロース(あるいは、硬くて旨味の詰まった部位) 1~1.5キロ  
シナモン大さじ1、ナツメグ小さじ1、パプリカ小さじ2、白胡椒小さじ1  
三温糖大さじ4、塩小さじ3  
キウイ中5~6個、スライスしたパン適量

1. 肩ロースのブロックに、まずシナモンと三温糖を充分擦り込み、次いで他の調味料を擦り込んでいく。
2. ダッチに底網を入れて上に肉を載せ、中火~弱火でじっくりと約45分間焼き、更に上火を加えて15分間焼く。金串で肉の中央の温度を確認すること。
3. 焼き上がったら、しばらく冷まして粗熱をとる。やや薄めにスライスしてパンに載せ、同じ程度の厚さに切ったキウイをたっぷりトッピングして出来上がり。パンは、できればバゲットや黒パンが美味しい。

### 2. 豚肉と野菜の煮込み・醤油&ナンプラー風味

材料: 豚バラ肉(あれば皮付き) 1キロ  
大根中1本、玉ねぎ(あれば新玉ねぎ) 中2~3個  
醤油カップ1、赤ワインカップ1、味醂カップ1、ゴマ油大さじ4  
昆布3枚、生姜スライス適量、にんにくスライス適量、ナンプラー大さじ1程度

1. 豚バラ肉を大きめのぶつ切りとし、暖めたダッチに油を入れて十分に炒め、焼き色を付けておく。特に、皮付きの場合は、皮目を丹念に焼いておく(もし、まだ毛が残っていれば、切り分ける前にバーナー等で焼き切っておく)。
2. 大根は皮をむき、3~4センチ厚に切り、十字に隠し包丁を入れておく。玉ねぎは、大きさに応じて丸のまま、あるいは2つ割りとする。
3. 1.の中に赤ワイン、香辛料、味醂、昆布を加え、2.の野菜を加えて、ひたひたになるよう、水を加えて約30分間煮る。アクが出れば、充分とっておく。
4. 味を見て、ほのかな甘味が消えない程度に醤油を加える(上限がカップ1位)。
5. 更に30分位煮て、また汁の味見を行い、もし煮詰まって辛ければ水か赤ワインを加え、調整する。ここでナンプラーを、好みに合わせて加える。
6. 更に30分間煮て(計1.5時間位)、肉と大根に程よく味が浸みたら出来上がり。仕上げに、お好みで練りガランを添える。

