

## キャベツと豚肉の重ね蒸し

12インチディーブキャンプダッチオーヴン使用

材料（8人分）

春キャベツ... 6枚、豚バラ肉（薄切り）... 600g、  
小麦粉... 大さじ2、溶けるチーズ... 8枚、  
塩... 小さじ1/2強、こしょう... 少々

A コンソメスープの素（顆粒）... 大さじ2、水... 1カップ、ローリエ... 適量  
白ワイン... 大さじ4、塩・コショウ... 各少々

作り方

1. 春キャベツは塩を加えた熱湯ですっとゆでて、ザルにあげて冷ます。
2. 豚バラ肉は5cmの長さに揃えて切る。塩・コショウをして、小麦粉をまぶす。
3. 耐熱皿にバターを塗り、豚肉・チーズ・キャベツの順に4回重ね、Aを回し入れ、20分ほど上下強火で蒸します。  
キャベツは取り分けることを考えて5cm角にちぎっておくとよい。

コメント

今回の豚肉3部作（勝手に決めてます）の中で“魅せる料理”でした。  
春キャベツはやわらかいので重ね蒸しにはちょうどよかった。  
菊池会長に「どうしてダッチオーヴンで直にやらないの？」なんて、突っ込まれました。「美観を重視しまして???’」なんて答えましたが、プレヒート後にキレイに重ねていく自信もなかったですね。（笑）  
ロールキャベツ意識した変形版！チーズでコクを出したつもりです。  
簡単ですから是非作ってみてください。

JDOS会員 925

要田 昌久