

## ポークソテー・オニオンソース

by MAIKO SAITO

ウイスキーの風味がなんとも美味しいソースのポークソテー。  
シラルガンのフライパンならお肉がふわっと焼き上がる！



### ～材料～ (4人分)

| ポークソテー          | オニオンソース    | 付け合せ        |
|-----------------|------------|-------------|
| ポークロース4枚(約600g) | たまねぎ 2個    | ズッキーニ 1本    |
| はちみつ 大1         | バター 大1     | ニンニク 1片     |
| オリーブオイル 大1      | 水 100ml    | オリーブオイル 大2  |
| ガーリックパウダー 大2    | ウイスキー 大3   | 塩 適量        |
| 塩・こしょう 適量       | 砂糖 大1      | パセリみじん切り 適量 |
|                 | 醤油 大2      |             |
|                 | ウスターソース 大1 |             |

### ～作り方～

- ポークの両面を包丁の背でたたいて筋を切り、バットに並べて両面にはちみつをぬり、冷蔵庫で1時間ねかせる。
  - 1の水気をぬぐい、塩コショウを多めにし、ガーリックパウダーをまぶす。
  - フライパン (お肉をふっくら焼き上げるならシラルガンがおすすめです！) にオイルを熱し、2を焼く。片面を焼き、焦げ目がついたら、もう片面を弱火で焼く。7部位火が通ったらお皿にあける。(後でもう一度火を通すため)
  - 肉汁の残ったフライパンにバターを入れ、強火にして2mm幅にスライスしたたまねぎを炒める。半分の量になったら、ウイスキーを加え(\* )フランベする。(炎に注意！)
- \* フランベ 料理に香りやコクをだすために、ワインやブランデー等のお酒を加えて、点火 (調理中のものに炎を入れる。) してアルコール分を飛ばす調理法。
- 水、砂糖、醤油、ウスターソースを加え、ひと煮立ちしたらポークを戻し入れ、ソースにからめる。水気が少し残るくらいまで煮たら火からおろして盛り付ける。
  - ズッキーニのソテーを添えて、パセリをちらす。

## MAIKOの一口メモ

お肉は、はちみつに漬けると柔らかくなります。ソースはウイスキーでフランベするのがミソ。ワインがオーソドックスですが、ここでは是非ウイスキーをお試しあれ。風味とコクがなんともいえずおいしいの。

---

## ～ おすすめアイテム ～

\* 詳細は画像をクリックして下さい。

シラルガン  
フライパン

