

カテェネ 農食ツアーリズム 「栗」を使ったレシピ



栗のポークステーキ アップルソース

いつものポークステーキが
マッシュ栗とアップルソース添えて
コクのある、おもてなし料理に！



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

渋皮に届く程度の深さに
切れ目を入れます



POINT 2

ゆで時間を長めにとり、
つぶしやすい柔らかさに
しておくのがコツ



POINT 3

メープルシロップが入って
いるので、煮つまって焦
げないように注意しま
しょう

〈材料 (2人分)〉

- 栗 10個 (4個は飾り用)
- 豚ロース肉 (トンカツ用) 2枚
- 牛乳 大さじ2
- リンゴ 1/2個
- バター 10g
- クレソン 適量

豚ロース肉下味調味料

- 醤油 小さじ2
- 赤ワイン 小さじ2
- すりおろしニンニク 小さじ1/2

A

- 赤ワイン 1/4カップ
- 醤油 大さじ2
- メープルシロップ 大さじ2

〈作り方〉

1. 栗をまな板の上に置き、包丁の角を使って鬼皮に一周キズを入れる(Point1)。鍋に水を入れて沸騰させ、栗を入れて柔らかくなるまで15分ほどゆでる。ザルにあげ、あら熱を取って鬼皮と渋皮をむく
2. 豚ロース肉は包丁で筋切りをしたら下味調味料を合わせて10分程漬けておく
3. 1の栗のうち6個をボールに入れてマッシャーでつぶす(Point2)。マッシャーがなければフォークでつぶす。栗が細かくなったら牛乳を加えて混ぜる
4. リンゴは芯を取り、皮をむき約1cm角の角切りにする
5. フライパンにバターを入れて溶かし、2の豚ロース肉と4のりんごを入れて中火で焼き色がつくように軽く両面焼く。Aを合わせて加え、とろみがつくまで煮つめる(Point3)
6. 器に豚ロース肉を盛りつけて、上に3をのせ、リンゴのソースをかける。クレソン、飾り用の栗を添える