

MAIN DISH [FISH]

フランス産ビゴール豚の炭火焼き

ハーブと炭火の香りで豚の旨味を味わう

フランス産の豚の中でも特別な存在の黒豚であるビゴール豚。旨味が凝縮して甘みのある肉質が特徴です。ビゴール豚が手に入らないときでも、その土地の美味しい豚でも十分おいしく作る事ができます。特別な日に丁寧に炭火焼きをして、じっくり焼き上げてもいいですが、炭火がなくてもグリルパンで焼き目をつければ香ばしい風味を味わうことができます。



材料

<2人前>

ビゴール豚肩ロース：280g

グリーンアスパラ（太めのもの）：2本

レモン：1/8を2個

マリネ用のマリナード：30g～40g

ソース用のマリナード：10g

塩、胡椒：適宜

【ハーブのマリナード】（作りやすい分量）

タイムの葉：1g

ローズマリーの葉：1g

エシャロット：12g

ニンニク（芽をとり湯でこぼしたもの）：30g

タカノツメ（半分に分けて種をとったもの）：1/2本

ピュアオイル：100g

作り方

Step 1

ハーブのマリナードを作ります。

タイムとローズマリーは葉をちぎりとり、角切りにしたエシャロット、茹でこぼしたニンニク、タカノツメと共にピュアオイルとミキサーにかけて細かくします。



Step 2

ビゴール豚に、マリナードを塗り付けて、数時間ほど冷蔵庫において、マリネします。

Step 3

マリネした肉に、塩と黒胡椒をして、グリルします。

炭火が用意できれば、炭火でゆっくり加熱します。

アスパラはピュアオイル、塩と白胡椒をしてグリルします。



Step 4

焼きあがったら、アスパラとピゴール豚をお皿に盛り付けて、くし型に切ったレモンを添えます。

Step 5

マリナードを5gずつ、ソースのように肉にかけます。

(マリネに使ったものではなく、新しいものをかけます。)