

プティサレ（豚の塩漬け）

フランスの家庭料理「プティサレ」はル・クルーゼの鋳物ホーローを使うことでしっとり、ジューシーに仕上がります。

準備時間：約 20 分（肉を一晩寝かす時間を除く）

調理時間：約 85 分

難易度：♥♥♥



材料 [5～6人分／ココット・オーバル 25 cm使用]

- | | | |
|--------------------|---------------------|-------------------|
| ・豚肩ロースブロック 500g | ・白ワイン（甘口） 200ml | ・にんにく 2片 |
| ・豚バラブロック 500g | ・キャベツ 1/4 個（約 300g） | ・クローブ 4粒 |
| (A) | ・玉ねぎ 1/2 個 | ・ローリエ 1枚 |
| ・塩 小さじ 2 | ・にんじん 1本 | ・ブラックペッパー（ホール） 4粒 |
| ・砂糖 小さじ 4 | ・ポワローねぎ 1本 | ・タイム（フレッシュ） 2枝 |
| ・タイムの葉（フレッシュ） 3 枝分 | なければ白ねぎ | ・粒マスタード（お好みで） 適宜 |
| | ・かぶ 2個 | |
| | ・じゃがいも 1個 | |

【下準備】

豚肉はフォークで全面に刺し、それぞれ 4 等分に切る。

(A) をまぶしてしばらくおき、白ワインと合わせてポリ袋に入れ、一晩寝かせる。

キャベツは芯をつけたまま 3 等分に切る

玉ねぎは皮を除き、芯をつけたまま縦 4 等分のくし型に切り、クローブを刺す。

にんじんは長さ 5 cm の縦 2～4 等分に切る。

ポワローねぎは白い部分を 5 cm 長さの斜め切りにする。青い部分はとっておく。

かぶは軸を少し残して皮を除き、縦半分に切る。

じゃがいもは皮をむいて 4 等分に切り、にんにくはつぶす。

【作り方】

- 鍋に豚肉と漬け込んだ白ワイン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ポワローねぎの青い部分、にんにく、浸るほどの水、ローリエ、ブラックペッパー、タイムを加えて中火で沸かし、フタをして弱火で 1 時間ほど煮込む。
- 肉を一旦取り出し、煮汁にポワローねぎの白い部分、かぶ、じゃがいもを加えてフタをし、弱中火で 15 分ほど煮込み、器に盛る。
- 肉を鍋に戻し入れて温め、2 の器に盛る。最後にスープを注ぎ入れ、お好みで粒マスタードをつけていただく。