料理家
渋澤知枝さんの

スマイルレシピ

ちえ先生の台所

ローストポーク バーベキューソース

材料・分量 4人分

・豚肩ロース ブロックで ……600～700g

【バーベキューソース（漬けだれ）】

・トマトケチャップ……大さじ2
・醤油……大さじ2
・赤ワイン（白でもよい）……大さじ1
・中濃ソース……大さじ1
・砂糖……大さじ1
・みりん……大さじ1
・ディジョンマスタード（粒なし）……小さじ1
・胡椒……適宜
（・トマトペースト……大さじ1）
（・甘めのバルサミコ酢……大さじ2）
またはザクロペーストやプルーンのペースト等

＊ソースを煮詰める際、上記分量の他に、ブランデー大さじ2、砂糖またはハチミツ大さじ1、バルサミコ酢などもお好みで加える。

作り方

【数時間・半日前】

① 豚肉は半分に、1枚 300～350g程度の塊に切る。

② 漬けだれ（ソース）を作る。
ボールにソースの材料を全て入れて混ぜる。

③ ビニール袋などを用意して漬けだれを入れ、肉を入れて漬けだれが満遍なく肉に漬かるようにし、袋をとじて冷蔵庫で保管する。
＊涼しい季節、数時間ならば室温でも良い。
漬けだれが残ったら取っておく。（冷蔵庫）

【当日】

④ 焼く1～2時間前に、冷蔵庫から肉を取り出しておく。シートまたはアルミを敷いたオーブントレイに、肉を漬けだれから取り出して載せ、190℃に予熱をかけたオーブンに入れて20～30分間焼く。
（焦げそうであれば180℃に落とす）

⑤ 肉が焼けたらオーブンから取り出し、3～5分休ませる。

⑥ その間に、小鍋にブランデーを入れてアルコールをとばし、残った漬けだれと、肉を漬けた液も加え、砂糖（はちみつ）を加えてかき混ぜながら沸騰させる。カットした肉の肉汁も加えてひと煮立ちさせ、味をみて調える。（煮詰める際、味が濃い場合は水を加える）
肉を盛り付け、ソースをかけていただく。

講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR（メシドール）主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！

ちえ先生の台所
放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
（STB 地上 111ch）にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！