

● ポークリブ

■材料 2～3人分■

ベイベーバックリブ…500～800g

(豚のロース骨付き肉)

下味用スパイス

砂糖…大さじ2

塩…大さじ1

その他

ガーリック他お好みのスパイス

(クミン・ローリエ・チリ・ペッパーなど)

仕上げ用ソース

リンゴジュース…30cc

ケチャップ…大さじ1

ウスターソース…大さじ1

しょうゆ…大さじ1

バルサミコ酢…小さじ1

メイプルシロップ…大さじ1

ブラックペッパー…適宜



- ①骨の裏の薄い膜をはがし、下味用スパイスを肉に擦り込む。
- ②ラップで包み冷蔵庫で半日



- ③ラップから出した肉をアルミ箔で包みBBQグリル弱火で向きを変えながら40～50分ほどじっくりと焼く



- ④仕上げ用ソースを作っておく



- ⑤アルミ箔をはがしグリルの網に載せ、刷毛で仕上げ用ソースを塗りながら香ばしく焼く
(焦げやすいので注意)

POINT!

- ・弱火でじっくりと焼くことで骨離れ良く焼けます。
- ・同時に付け合わせの野菜も焼いてください。
- ・甘辛いソースが香ばしいアメリカンスタイルのリブです。
- ・お肉はインター・ネットでも販売されてます。