

🍴 豚肉と野菜の香草焼き

■材料 5人分■

豚肩ロース…400g
たまねぎ…1～2個
じゃがいも…5個
オリーブオイル…15cc
ハーブソルト…20g
ローズマリー…適宜
パセリ…適宜

■道具■

ダッチオーブンなど厚手の鍋
(耐熱性のあるもの)



①一口大に切った豚肉とたまねぎをボウルに入れオリーブオイルとハーブソルト半分を加えてよく混ぜて20分くらい置く



②ダッチオーブンを熱し 豚肉に焦げ目がつくように焼いたらじゃがいもとローズマリー・残りのハーブソルトを加える
(コンロでの作業)



③フタの上にも熱した炭を載せ石窯の中へ 200℃で20分ほど



④じゃがいもに火が通ればできあがり 仕上げにパセリのみじん切りを散らす



⑤じゃがいもをキャベツ・れんこん・きのこ等他の野菜に換えてもOK!
(野菜によって調理時間は調整)

- memo -

! Point

- ・オリーブオイルと混ぜ込むと豚肉が柔らかく仕上がる
- ・鍋の余熱が不十分だったり かき混ぜて炒めると水っぽくなるので注意!
- ・野菜と肉の水分だけで蒸し焼きにするので濃厚な味わい
- ・ハーブソルトの代わりに 塩・胡椒・にんにく・タイムなどを使ってもOK
- ・ダッチオーブンは重くて熱いので火傷しないですね!

