



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ロースト ポーク (2種)

Ingredients 材料 / 4人分

豚ロース (ブロック) 1個 (350g~400g)
塩麹 大さじ3 (塩の場合: 肉の重量の1%)
パプリカパウダー・
にんにくすりおろし 大さじ1
1かけ分

豚バラブロック 1個 (350g~400g)
塩麹 大さじ3 (塩の場合: 肉の重量の1%)
しょうがすりおろし 1かけ分
甘酒 大さじ1 (はちみつ大さじ1)

オリーブオイル大さじ2

※今回はこちらの組み合わせですが、どの部位にどちらの味付けでも大丈夫です。

Directions 作り方

- ① 豚肉に塩をすり込み、パプリカパウダーとにんにく (しょうがとはちみつ) をすりこむように塗ってビニール袋に入れて空気を軽く抜いたら冷蔵庫に入れて一晩漬ける。
- ② ①の豚肉を冷蔵庫から出して室温に戻す。(触って冷たいと感じない程度)
- ③ 天板にアルミホイル又はクッキングシートを敷いて、肉の脂身が上になるようにおく。
- ④ ③の肉にまんべんなくオリーブオイルをかけ、全体に馴染ませて、220℃に予熱したオーブンで、16~18分ほど焼く。
(表面の焦げが気になる場合は途中でアルミホイルをかける)
- ⑤ 取り出した肉をアルミホイルにくるんで20~30分おく。
- ⑥ 休ませたお肉を切り分ける。お好みでタブナードソースを添える。



Recipe

まいにちの発酵レシピ

タブナード ソース

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

オリーブ（種無し）	100g
アンチョビ	10g
ケイパー	15g
くるみ	20g
粉チーズ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
にんにくすりおろし	1かけ分
オリーブオイル	30g
バジルの葉	5枚～なくても大丈夫
塩・黒こしょう	少々

Directions 作り方

- ① 全ての材料をフードプロセッサーなどにかけて攪拌する。
ペーストではなく、オリーブの粒が残るくらいまで。
- ② 味をみて塩こしょうで整える。

肉、魚のソースとしてはもちろん、バケットにのせたり（クリームチーズと合わせても）、パスタのソース、サンドウィッチに挟んだりして召し上がってください。