



=Coo's Recipes File No.004=

<<<<< ポーク・アリア・RKB >>>>>

「豚ロースのワイン&オリーブ煮」と言ったところかもしれません。

材料

・豚ロース	1 k g
・ニンクみじん切り	2 個
・オレガノ	少々
・赤ワインビネガー	1/2 カップ
・オリーブオイル	1/2 カップ
・醤油	大さじ4 杯
・プルーン	1 0 個
・オリーブ	1 2 個
・ケイパー	3 0 g
・ケイパーの漬け汁	大さじ2 杯
・ローリエ	4 枚
・黒胡椒	5 粒
・ブラウンシュガー	大さじ3 杯

1) 材料をを一晩漬け込んでおきます。

2) ダッチオーブンに焦げ付きを起こさないように、アルミホイルもしくはクッキングシートを敷いても良いでしょう。

3) そして漬け込んだ材料を入れます。

4) 蓋をして火にかける前に、、

- ・ブラウンシュガー 大さじ2 杯
- ・白ワイン 6 0 C C

を入れて火にかけます。

焦げ付きを防ぐためにも上からの熱を強くしておいた方が良さそうです。ある程度、肉に火が通ったら出来上がり。。。