



～おいしいふくい食べきり運動～

ポタージュは豚バラ肉をコンフィに仕込んだ時のスープを使って旨味たっぷり。
ソテーは豚バラ肉に小麦粉をつけて焼くので、表面はカリッと肉はモチっと
やわらかく仕上がります。じゃがいもも表面はカリッと中はホクホクした食感に。

じゃがいもの ポタージュ

★レシピ提供
ビストロ シャルム
村田 勝俊さん



材料・2人分

じゃがいも（蒸したもの）…………… 2個
豚バラ肉をコンフィにしたときのスープ… 500cc
牛乳 …………… 500cc
玉ねぎ（蒸したもの）…………… 1個
バター …………… 50g

作り方

- 1 じゃがいも、玉ねぎは1～2cm程度の大きさに切る。
- 2 ミキサーに①とスープを入れて回す。
- 3 鍋に②と牛乳を入れて火にかけ、沸騰させる。
- 4 火を止めバターを加える。

豚バラ肉とじゃがいものソテー 玉ねぎのロースト添え



材料・2人分

コンフィにした豚バラ肉
(7mmほどの厚さに切って) …………… 2枚
じゃがいも (7mmほどにスライス) …… 1個
玉ねぎ (皮つきのまま) …………… 1個
グラニュー糖 …………… お好みで
小麦粉 …………… 適量
パルサミコ酢 (ティスベンサーに入れておくとう便利)

作り方

- 1 玉ねぎを半分に切って、切り口にひとつまみグラニュー糖をふり、皮つきのまま、オーブン（オーブントースター）で10分程度焼く。
- 2 じゃがいもと豚バラ肉にまんべんなく小麦粉をまぶす。
- 3 オイルをひいたフライパンで②を中火で焼く。（じゃがいも、肉には火は通っているの、焦げ目がつく程度）
- 4 右上に①、左上にじゃがいも、中央に豚バラ肉を盛りつける。パルサミコ酢を周りに点々とかける。じゃがいもに塩を少量ふる。

☆ウスターソースでもよい

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索