



カブとポークのプラム煮

カブにはジアスターゼと呼ばれる消化酵素が含まれ、胃もたれを防ぎ、消化を助ける働きがあります。また、カブのくせのない味はお肉との相性も良く煮込み料理にも適しています。赤ワインとプラムの相性もぴったりのボリュームのある一品です。

【作り方】

1. 豚肩肉は一口大に切り、塩・コショウし、小麦粉を薄くまぶす。
2. バターで豚肉をソテーし、焼き目をつける。
3. くし切りにしたカブを加えて豚肉と同じく焼き目をつける。
4. 3にドライプルーン、八角、赤ワイン、鶏ガラスープの素、ハチミツを加えて落し蓋をして中火で煮立て、その後弱火で10分ぐらい煮詰めていく。（*煮詰まり過ぎて水分が少なくなった場合は水を加えてください）
5. 豚肉が柔らかくなったら塩で味を整え、器に盛り付けてクレソンを添える。

【材料】 (2人分)

豚肩ロース	200g
塩・コショウ	適量
小麦粉	少々
バター	5g
カブ	2個
ドライプルーン	6個
八角	1個
赤ワイン	1カップ
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ハチミツ	大さじ2
塩	適量
クレソン	適量