



豚肉のポットロースト

いんげん豆のスープ

SieMatic



4-5 servings



3 hours

鍋：直径18cm

INGREDIENTS

豚肩ロースかたまり	500g
塩（肉の1.5%）	7.5g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
セロリ 白い部分	1本分
ローリエ	1枚
こしょう	少々
スープ用の豆 白いんげん豆 （乾燥100g）	

NOTES

白いんげん豆を水に8時間浸してから、20分ほどやわらかくなるまでゆでておきます。

豆は、レンズ豆もおすすめです。水に浸す必要がないので手軽に出来ます。

DIRECTIONS

1. 玉ねぎとセロリは薄切り。にんじんはいちょう切りにし、野菜を鍋に敷き詰める。
水を大きじ2杯加える。
2. 豚肉全体に分量の塩をまぶして、脂が多い方を上にして野菜の上に置く。
3. 蓋をして、150°Cに予熱したオーブンで2時間半加熱する。
4. 肉を取り出し、アルミホイルで包んで保温しておく。
5. 鍋に水をひたひたに注ぎ、火にかけて、あくや豚肉から出た油分を取り除く。
澄んだスープになったら、ローリエを入れる。
6. 白いんげん豆をゆでたものを入れて煮込み、味をみて、必要なら分量外の塩・こしょうで味を調える。
7. 肉を好みの大きさにカットし盛付ける。
スープも器に入れて盛り付ける。

オーブンで加熱可能な鍋が確認してください。
フタや取っ手が熱くなりますので十分注意してください。

