

トマトソースとチーズの ポークピカタ

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ2年

菅原 柊子

〈校内レシピコンテスト 7位〉

アピールポイント

トマトピューレをよく煮込み、うま味を引き出しました。またチーズとポークの相性も抜群です。

使用した岩手県産の食材

トマト、じゃがいも、なす

先生からのコメント

豚フィレ肉をたたいて食感を柔らかくしピカタ仕立てにしました。下の野菜はガーリックと鷹の爪で作ったオイルでじっくり焼きました。ピカタ、野菜がトマトソースと良くあって夏野菜の時期には是非作っていただきたい一品です。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 1,000円》

豚肉(ヒレ)	200g	B オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々	バター	5g
A 溶き卵	1個分	玉ねぎ	30g
白ワイン	15cc	ローリエ	1枚
粉チーズ	15g	トマトピューレ	200g
塩・こしょう	少々	塩こしょう	少々
なす	70g	薄力粉	30g
ズッキーニ	70g	ナチュラルチーズ	20g
にんにく	適量	パセリ	適量
鷹の爪	適量	オレガノ	適量
オリーブオイル	15cc		
じゃがいも	130g		

作り方

1. 豚肉は塩こしょうで下味を付けておく。
2. Aの卵液を混ぜ合わせておく。
3. なす・ズッキーニを薄切りにし、にんにく・鷹の爪をオイルで焼く。じゃがいもはボイルし、皮を剥いて薄切りにし、同じオイルで焼く。
4. トマトソースを作る。Bのオリーブオイルにバターを入れ、火にかける。溶けたら、玉ねぎのみじん切りを炒め、しんなりしたらローリエ・トマトピューレを入れ、半分になるまで煮詰める。
5. 豚肉は一切れずつ薄力粉を薄く付ける。2の卵液を付けて焼き、ひっくり返したらチーズをのせ蓋をする。
6. じゃがいも・トマトソース・なす・ズッキーニ・肉・パセリの順に盛る。