

Carne maiali alla salsa verde

豚肉のボイルのグリーンソース添え



【材料】 5～6名分として

豚ばら肉または肩ロース塊	500g
コンチェントラートデルマーレ	
(アサクラ天日塩)	小さじ2
セロリ茎・葉	適宜
にんにく	大1片
にんじん	小1本
たまねぎ	小1個
イタリアンパセリの茎	適宜
(ローリエ なくてもよい)	1枚
水	適宜



【グリーンソース】

オルチョサンニータ	
またはボルゴ	大さじ2強
イタリアンパセリまたはパセリ	
	みじんぎり大さじ5
にんにく	小1片
コンチェントラートデルマーレ	少々

【つくり方】

- 1) 豚塊の表面に分量の塩分を満遍なくすり込む 最低1時間以上おく (冷蔵庫でなくてよい)
 - 2) 人参は縦半分、玉ねぎも縦半分、セロリは長いまま、にんにくはつぶしておく
 - 3) 深鍋に豚塊、2)の野菜を入れ全部がかぶる水を入れ、パセリの茎とセロリの葉、ローリエを加え火をつける はじめ中火で沸騰したら極々弱火にしふたをして20分火を通す
 - 4) 20分経過したらふたを開けずにそのまま蒸らして30分～1時間以上置く (500gなら30分)
 - 5) イタリアンパセリ (またはパセリ) 好みでセロリの葉、にんにくを極小さいみじんぎりにする
 - 6) ボールにみじん切りしたものとオルチョまたはボルゴ、少々の塩、全部を混ぜる
 - 7) 肉に火が通ったら (竹串を刺し透き通ったら汁が出たらOK) スライスする
 - 8) 皿に盛り付けグリーンソースを添える (またはかける)
- ※ どんな大きさの塊も時間は同じきっかり20分で火を消し、蒸らし時間で調整する
- ※ サンドイッチ (パニーノ) に挟み込んでもおいしい。スープは一日置き浮いた脂身を取り除いてからスープなどに使用するのが望ましい