

Ragu (tegame di maiale)

ラグー (豚肉の煮込み)



【材料】 5～6人分

豚肉塊 (バラまたは肩ロース) 500g～

※コンチェントラートデルマーレ 小さじ1
(アサクラ天日塩)

人参 小1本

セロリ茎 10cm～

玉ねぎ 中1個

にんにく 1片

丘の上のポモドリーノ 1瓶

水 適宜

野生のオレガノ 少々

コンチェントラートデルマーレ小さじ1/2

オルチョ 大きじ3～

【つくり方】

- 1) 豚塊全面に※コンチェントラートデルマーレ小さじ1をすりこむ
15分以上そのままにしなませる
- 2) 人参、セロリ・玉葱は各みじん切りにする
- 3) 厚手の鍋にみじんぎりの野菜、オルチョ、潰したにんにく、コンチェントラート(小さじ1/2)を入れて火をつける
- 4) じっくり野菜の旨みと甘みがでるまで炒める
- 5) 豚肉を塊のまま4)に入れて丘ポモと豚がすれすれかぶるまで水を加える
- 6) 沸騰したらアクを取り、アクがでなくなったらふたをし弱火でことこと30分煮る
- 7) 火を止めて蒸らして30分以上そのままにする
- 8) 野生のオレガノを加え粗熱が冷めるまで置いておく
- 9) 粗熱がとれたら肉をスライスして皿に盛り付ける
- 10) ソースをかけていただく

※ソースはお好きなパスタソースに利用してもおいしい