



Lonza di maiale con gramolada

豚ロース肉のグラモラーダ



YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 97 ライブクッキングより

【材料】1～2人前

豚ロース肉厚切り	1枚
イタリアンパセリ 10g (みじん切り大きじ4程度)	
レモン果汁	大きじ1
にんにく	スライス5枚程度
※ガルム	小さじ1/2
※アサクラ EVO	大きじ1強
※コンチェントラートデルマーレ	少々
※印はアサクラアイテム	

【作り方】

- 1) 豚肉は焼く前に室温に戻しておく
- 2) 脂身と赤身の際に縦に包丁で切りこみを入れ焼き反れのないようにする
- 3) 両面にうすくコンチェントを振っておく
- 4) フライパンにEVOをひき(分量外)豚肉を入れて中火よりやや弱い火で3分焼く(いじらない)
※鉄・ステンレスフライパンの場合は初めオイル無しでカンカンに熱くし少しの水を入れてコロコロの球状に水がはじけたらOK。火を止め少しのオイルをなべ底に馴染ませ、そのあと火をつけ分量のEVOをひいてから肉を入れる
- 5) ひっくり返し蓋をずらして火を弱火にし3分焼く(厚さによる)
- 6) 焼けたらバットに移しホイルなどで覆って5分程休める

(グラモラーダ)

- 7) パセリは洗いよく水けをふいてからみじん切りする
- 8) レモンは果汁を絞っておく
- 9) にんにくはみじん切りする
- 10) ボールにイタリアンパセリ、レモン果汁、にんにく、レモンの皮のおろしたものを入れEVOとガルムを入れまぜお好みの味にする(塩味や酸味はガルムや塩、レモン果汁の量で調整)
- 11) 豚肉にグラモラーダを全体に塗る
- 12) 食べやすい大きさによく切れる包丁で切る
- 13) 皿に盛りつける

※豚肉を魚に替えてもよいその場合は魚両面に小麦粉をまぶしてからソテーする
(白身魚、サーモン、イカやホタテも合う)