

Carne maiali al 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】

アサクラのエキストラバージン	
オリーブオイル	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）好みにセロリの葉、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