

## 男の料理 第195回

## 今月のテーマ：洋食屋さんのランチ



- ポークソテー・オレンジソース（2人分）
  1. オレンジ1ヶは半分に切り、飾り用に2枚を薄い輪切りにし、残りは果汁を絞る。
  2. 豚ロース2枚は筋切りをし、両面に塩コショウし、薄力粉を振る。
  3. 中火に熱したフライパンに有塩バター20g、オリーブオイル大1を入れ、バターが溶けてきたら肉を入れ、こんがり焼き色がつくまで中弱火で5分ほど焼く。
  4. ひっくり返して、白ワイン大2を加え中弱火で5分ほど、肉に火が通るまで焼く。
  5. 同じフライパンにオレンジソースの材料（絞ったオレンジ果汁、はちみつ大2、レモン汁大2、しょう油大1）を入れ、中火でとろみがつくまで3分ほど煮詰める。
  6. 皿に乗せた肉にオレンジソースをかけ、輪切りのオレンジを飾って完成。
- ポテトポタージュスープ（4人分）
  1. ジャがいも4ヶは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにして、水に10分ほどさらし、水気を切る。玉ねぎ1/2ヶをみじん切りにする。
  2. 鍋にバター大2を入れ中火にかけて溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒める。ジャがいもを加えて、さらに炒め、油がまわったら水2カップ、コンソ

× 1/2 ヶを加える。

3. 煮立ったら弱火にしてアクを取り、蓋をしてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。泡立て器でつぶし、万能こし器でつぶしながら濾す。
  4. 鍋に移し入れて牛乳 2 カップを加え、火にかけて塩小 2/3、コショウ少々で味を調える。煮立ったら生クリーム 1/3 カップを加え、ひと煮立ちさせる。
  5. 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。
- 春菊サラダ（2人分）
    1. 春菊 1/2 束（110g）は葉をつみ、長さ半分に切る。茎は斜め薄切りにする。
    2. ちりめんじゃこ大 3 は熱したフライパンで空炒りする。
    3. 春菊とちりめんじゃこを合わせ、マヨネーズ大 2 とコショウ少々で全体を和える。

