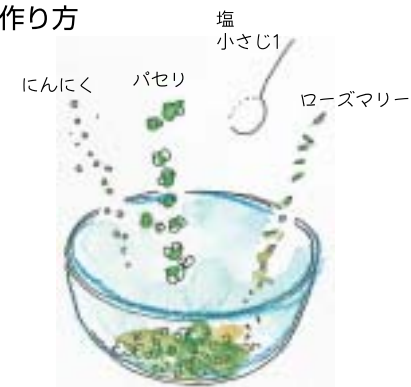


ローストポーク

パーティなどにいかが？冷めても美味しいメインディッシュです



作り方



1. にんにく、パセリ、塩小さじ1、ローズマリーを混ぜ合わせておく。



2. 豚肉の各面に3～4ヶ所ずつナイフでX印の穴を開け、1.を少しずつ詰めていく。



3. 詰め終わったら肉の全面に塩、こしょうをすり込むようにしオリーブオイルを塗って30分ぐらい置いて味をなじませる。



4. 熱しておいた厚手の鍋に豚肉を入れ、強火で全部の面に焼色をつける。

220℃で40分くらい！



5. 焼色がついたら220℃のオーブンに入れ40分くらい焼く。竹串で刺してみても透明な汁が出るようだったら焼き上がり。アルミホイルに包んでしばらく置いてからスライスする。



×印の穴は下まで貫通しないように…。



詰めやすい様に細長いスプーン等で…。



透明な汁が出るようだったらOK。赤い汁だったらまだ焼きが足りません。

材料【4人分】

豚ロース肉の塊……………1 kg
にんにく……………1片（みじん切り）
パセリのみじん切り…大さじ4
ローズマリー……………1～2枝（みじん切り）
塩、こしょう、オリーブオイル



*オーブンがない場合は4.で焼色をつけた豚肉を弱火で蓋をして、時々ひっくり返しながらかき焼きにするとよいでしょう。
*オーブンで焼く場合は、オーブンプレートの上に網をのせて焼くとよいでしょう。余分な油がオーブンプレートに落ちるのでカリッと焼き上がります。