



## ローストポーク

焼き加減が難しいローストポークをやわらかくジューシーに。旨味を逃さず、肉の縮みも抑えておいしく仕上げます。

# 02

### 材料（10人前）

豚肩ロース	800g	エクストラヴァージンオリーブオイル	60cc
自然塩	10g	粒マスタード	30g
黒こしょう	適量	バター	40g

### 作り方

**1** 電解水で下処理した、豚肩ロースの表面に自然塩、黒こしょうをまぶし、下味を付ける。

**2** フライパンを熱し、エクストラヴァージンオリーブオイルとバターを適量溶かし  
**1**の豚肩ロースに焼き色を付ける。  
→ブラストチラーで急速冷却する。  
→チルド保存

**3** **2**の表面にエクストラヴァージンオリーブオイルと粒マスタードを塗る。

**4** 真空パックの袋に**3**の豚肩ロースを入れ真空パックする。

**5** **4**をスチコン スチームモード75℃で3時間、加熱する。  
→ブラストチラーで急速冷却する。  
→チルド保存