



## 【 さやいんげん、洋梨と豚バラ肉 】

### 【材料】

#### ・ 豚バラ肉 (sous vide) :

豚バラ肉	約 1 kg	塩	80g	砂糖	30g
水	1L	八角	1 個	粒コショウ	5 粒
ミニキャロット	1 本	長ネギ	1/2 本	小玉ねぎ	1 個
ベイリーフ	1 枚	タイム	1 枝		

#### ・ 洋梨 (sous vide) :

調理用の梨 (小、硬め)	4 個	ドライリースリングワイン	1/2L
水	1/2L	砂糖	500g

#### ・ さやいんげん :

カットしたさやいんげん	300g	セイボリー
-------------	------	-------

#### ・ 仕上げ :

みじん切りのエシャロット	小 1 個	みじん切りのベーコン	20g
皮を剥き、みじん切りした調理用の梨	1/2 個		

【仕込み時間】 13 時間

【調理時間】 13 時間

## 【調理】

さやいんげんの色止めは、伝統的な方法に従って下さい。

### ・ 豚バラ肉 (sous vide) :

半分位の水を使って、塩と砂糖を完全に溶けるまで加熱します。

残りの水を加えて、スパイスと野菜を入れ、完全に冷やします。

その中に豚バラ肉を 12 時間漬け込みます。

豚バラ肉を取り出し、野菜とスパイスを落とし、拭きます。

真空パックし、フュージョンシェフの設定温度 82°C で 12 時間調理します。

袋から取り出し、氷水で冷やします。それから 2 枚のベーキングシートの間にはさみ、押さえます。

冷蔵庫で冷やしておきます。

袋から取り出し、できたアスピックはとっておき、豚バラ肉は希望のサイズに切ります。

皮にダイヤモンドパターンの切り込みをいれます。

### ・ 洋梨 (sous vide) :

ワイン、水、砂糖から調理液を作ります。洋梨のへたの部分を残して、皮を慎重に剥きます。

調理液に洋梨を入れ、真空パックし、フュージョンシェフの設定温度 82°C で 50~60 分間調理します。

### ・ さやいんげん :

さやいんげんの筋を取り、5mm 幅位に細長く切ります。セイボリーを入れたたっぷりの塩水で、

充分に加熱し、その後すぐに氷水で冷やし、置いておきます。

### ・ 仕上げ :

ソース用に、みじん切りのエシャロットを少々炒めます。

小麦粉を振り、豚バラ肉のアスピックを加えてかき混ぜ、数分煮込み、ソースを作り、

保温しておきます。

フライパンに少量の油をひき、豚バラ肉の皮面をきつね色にカリカリになるまで、焼きます。

裏返して、保温しておきます。

小さなソースパンにベーコンを入れ、手早く炒めます。みじん切りのエシャロットを加え、手短かに

炒めます。さやいんげんとみじん切りした梨を追加し、温めます。

あらかじめ温めておいた皿に盛り付けて、提供します。

レシピ提供: Effilee シェフ

フュージョンシェフHP掲載レシピより和訳