



【 豚ヒレ肉とチコリ 】

【材料】 4 人分

- 豚ヒレ肉 (sous vide) :

下処理した豚ヒレブロック 約 400g 細かく刻んだパセリ 1/2 束
ひまわり油 40ml

- チコリ (sous vide) :

チコリ 4 個 オレンジゼスト 2 個分 セージ 1 枝
加熱ハム 4 枚 塩 少々 バター 30g

【仕込み時間】 40 分

【調理時間】 55 分

【調理】

- 豚ヒレ肉 (sous vide) :

豚ヒレ肉に刻んだパセリをまぶします。コショウを少々振り、真空パックします。フュージョンシェフの設定温度 62℃で 30 分間調理します。ひまわり油で軽く焼き、塩で味付けします。スライスして皿に置きます。

- チコリ (sous vide) :

直径が 2,5 cm になるまでチコリの外側の葉を剥きます。セージとハムをチコリに巻きます。バターとオレンジゼストと一緒に真空パックします。フュージョンシェフの設定温度 85℃で 25 分間調理します。鍋で薄いあめ色になるまで、照りをつけて下さい。

じゃがいもバターを添えて、お召し上がり下さい。