

## 豚肩ロースのホワイトベルグ煮込み、春野菜を添えて

### 〈材料〉4～5人分

豚肩ロース 700g	ホワイトベルグ 1缶
玉ねぎ 1個（約200g）	オレンジジュース
人参 1本（約200g）	（果汁100%）300ml
にんにく 1/2片	チキンブイヨン（固形）1個
絹さや 10本	マーマレード 大さじ3
アスパラガス 5本	オリーブ油 適量
かぶ 2個	塩・こしょう 適量

### 〈下準備〉

- ・豚肩ロースは5cm角程度に切る。
  - ・玉ねぎ、人参は薄切りにする。
  - ・にんにくは叩き潰す。
  - ・絹さやは筋をとる。アスパラガスは3～4等分の斜め切りにする。
- かぶはくし形に切り、皮をむく。一緒に2分程度塩ゆでする。

### 〈作り方〉

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、塩・こしょうをした豚肩ロースを強火で焼く。表面全体に焼色がついたら取り出し、圧力鍋に移す。フライパンに残った余分な油を捨て、玉ねぎ、人参、にんにく、塩ひとつまみを加えてしんなりするまで炒め、圧力鍋に移す。
- ② 圧力鍋にホワイトベルグを加え、強火で煮立たせてアルコールを飛ばし、オレンジジュース、チキンブイヨン、塩ひとつまみを加え、蓋をする。圧力がかかったら弱火にして20分程度煮込む。  
※ 圧力鍋がない場合には厚手の鍋を使用し、1時間程度ゆっくりと煮込む。
- ③ 圧を抜いて蓋を外し、豚肩ロースを取り出す。  
煮汁は野菜ごとハンドブレンダーで攪拌してピューレ状にする。  
マーマレードを加え、塩・こしょうで味を調え、豚肩ロースを戻す。
- ④ 皿に盛り付け、絹さや、アスパラガス、かぶを添える。