

ブルーベリーと豚肉の赤ワイン煮

6月中旬から収穫の続いたわが家のブルーベリーもそろそろ取り納め。ブルーベリーは北アメリカ原産のツツジ科の果樹。家庭菜園には大きく分けてハイブッシュ系、ラビットアイ系があります。収穫期の早いハイブッシュ系に続いて、今はラビットアイ系の収穫期。ラビットアイ系は多収量品種ですが、異品種との受粉が必要で、わが家でもハイブッシュ系と混栽しています。

【材料】

2人分

| | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> 豚バラ肉 | 150g |
| <input type="checkbox"/> ブルーベリー | 100g |
| <input type="checkbox"/> 舞茸、椎茸 | 各100g |
| <input type="checkbox"/> ハチミツ | 20g |
| <input type="checkbox"/> (自家製ブルーベリージャム | 20g) |
| <input type="checkbox"/> 赤ワイン | 50cc |
| <input type="checkbox"/> レモン汁 | 適量 |
| <input type="checkbox"/> にんにく | 1/2片 |
| <input type="checkbox"/> 塩、こしょう | 適量 |
| <input type="checkbox"/> ミントの葉 | 適量 |



【作り方】

1. 豚バラ肉を一口大 5cm に切り、塩・こしょうをふっておく。
2. 舞茸、椎茸などきのこ類を適当な大きさに切る。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたにんにくを入れて香りをつける。
4. 3に豚肉を入れて色が変わるまで炒め、顆粒のコンソメを加える。
5. 豚肉を寄せて、空いたところにきのこ類を入れて、焦げ目がつくまで炒める。
6. 5に赤ワイン、水 50cc、ブルーベリー(1/4程度はスプーンでつぶしておく)を加えて中火で煮る。
7. さらに、ハチミツ、レモン汁(あればブルーベリージャム)を加えて、味を調える。
8. 器に移してミントの葉を飾れば完成！