



あさりと豚の アレンテージョ風

あさりと豚のうまみたっぷり！

本格的なポルトガル料理ですが、ダッチオーブンがあれば放っておいてもできちゃいます♪

材料4人分

<input type="checkbox"/> 豚肩ロース肉	500g	<input type="checkbox"/> オリーブオイル	大さじ1
<input type="checkbox"/> ニンニク	ひとかけ	<input type="checkbox"/> 塩	小さじ2
<input type="checkbox"/> ジャがいも	中3つ (420g)	<input type="checkbox"/> 水	50cc
<input type="checkbox"/> ミニトマト	1パック (150g)	<input type="checkbox"/> あさり水煮缶詰	1缶 (85g)

作り方

1. 豚肩ロースを一口大にカットします
2. ニンニクを薄切りにします
3. ジャがいもは乱切りにします
4. ダッチオーブンにオリーブオイルをたっぷりとひきます
5. 1.2.3の切った具材を水、あさり缶と一緒に入れて最後に塩を振りかけます
6. 蓋をして、中火で10~15分ほど煮ます
7. 蓋を開けて、ジャがいもがくしで刺して硬くなければ完成です
8. お好みで、塩こしょうで味付けしてください



指導のポイント

ダッチオーブンの蓋を取る際には、必ず耐熱性のある手袋をつける等してやけどのないように気を付けてください。



体験



知識



カテゴリ

肉料理

調理時間

40
min

人数

4人~

費用

¥¥¥

MEMO

アレンテージョとは、ポルトガル語で「テージョ川の向こう側」という意味がある。アレンテージョ地方の郷土料理であることからこの名前が付けられている。もともとはあさりのみであったところから豚肉を追加し、今の形となりました。

