

ダッチオーブンで、旨味がギュッと詰まった塩釜焼きを。



豚肉の塩釜焼き

ダッチ
オーブン



材料

豚肉(ロース・肩ロース)・・・ブロック 600g
※ロースの方がハムのように色もきれいです

コショウ・・・・・・・・・・少々

白ワイン(料理酒)・・・・・・・・少々

粗塩・・・・・・・・・・800g

卵白(Lサイズ)・・・・・・・・2個

ガーゼ(清潔なもの)

※だしとり袋(大)なら、そのまま使用できます。



1 下準備をします

豚肉にコショウをまぶし、白ワイン(日本酒でも可)を少々ふりかけ、10～15分おきます。その豚肉をガーゼか、だし取り袋で包みます。

粗塩をボールに入れて、卵白を加えクリーム状になるまで混ぜ合わせます。(泡立て棒でも木べらでも可。まぜているだけでふわふわになってきます)

2 豚肉に粗塩をまぶします

ダッチオーブンにクッキングシートを敷きます。底に①の粗塩を敷き、その上に豚肉を入れ、豚肉の上から全体に①の粗塩をまぶしつけます。(包むように塩をのせていきます)



3 ダッチオーブンで焼きます



②をグリルに入れて蓋をして、ダッチオーブン調理タイマーで30分加熱し、消火後グリル庫内で25分余熱します。

★コンロによって、調理時間が異なります。

	加熱	余熱
S-blink+do	25分	25分

S-blink ADVANCE	30分	25分
S-blink duo	30分	25分

※撮影にはC3WG7PWAV5STSDを使用しています。