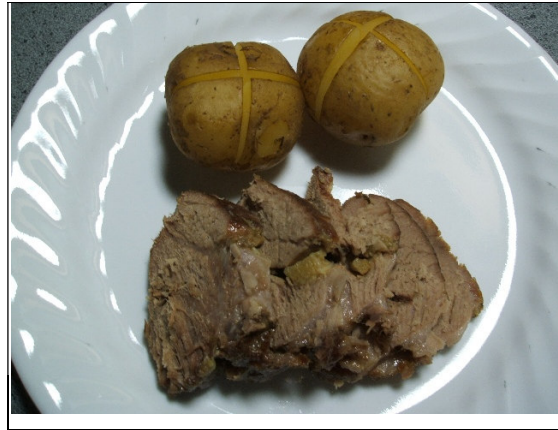


## にんにく入りローストポーク(2~3人分)

### 材料

豚肩ロース又はロース肉	400g
にんにく	8片
塩・こしょう	適宜
サラダ油	適宜
じゃがいも	4個~6個
バター	適宜

### イラストや写真など



### 作り方

- ①豚肉によく塩、こしょうをして手で良くなじませる。肉の表面ににんにくが入るくらいの切れ込みを、好みのにんにくの数だけを入れて、にんにくを埋め込んでおく。
- ②肉の表面に薄く刷け又は手でサラダ油を塗る。
- ③付け合せのじゃがいもは周りについた泥をよく洗い流し、上になるほうに十文字に深く、大体7文目くらいに切れ込みを入れておく。
- ④ダッチオーブンの中に味付けをした肉を真ん中に置き、その周りにじゃがいも並べて蓋をして、弱火(120℃)で1時間くらいゆっくり焼きます。竹串をさして、濁った肉汁が出なければ焼き上がり。
- ⑤アルミホイルに溜まった肉汁を、小鍋などに移して、肉にかけるソースを作る。この時はデミグラソース風のソースを作っていました。
- ⑥焼きあがった肉を人数分に切り分け、じゃがいもの切れ込みにバターを載せて付け合せ、肉に好みのソースを掛けて食べます。
- ⑦

### 下準備

ダッチオーブンの底にアルミホイルを敷き、中に高さ 5cmの底上げネットを置き、蓋をして、豆炭を上 10個、下 10個(120℃、弱火)置いて予熱する。(底上げネットがない時は、アルミホイルを 4.5cmの高さに折って、輪を作り、その上に底網を載せる。)

肉は料理する30分前に冷蔵庫から出しておく。

付け合せ野菜はじゃがいも、にんじん、とうもろこしなどお好みで入れてください。

にんにく1片は半分に切っておく。

<ソース>

材料

肉汁・・・全量、ケチャップ・・・大さじ4、中濃ソース・・・大さじ2、しょう油・・・少々