

項目	料理名 とちぎゆめポークの田舎風ポテ	4人前	価格
材料	作り方		備考
(豚肉の塩漬け用マリネ液)	(1日目:ゆめポークの塩漬け)		
水 450g	①にんにくの皮と芽を取り除き、深めの鍋にマリネ液用の材料を全て入れ、火にかけて沸かす。		
粗塩 30g	②粗塩が溶けていることを確認して氷水で冷やす。		
砂糖 28g	③豚肩ロース、バラ肉をそれぞれ半分にカットし、②の冷えたマリネ液に1日漬ける。		
ローリエ 1枚	(2日目:ポテ)		
黒胡椒 3粒	〈下準備〉		
玉ねぎ 1/4個	野菜を洗い、玉ねぎ、人参、セロリ、ニンニクの皮を剥く。		
ニンニク 大3片	ニンニクは、縦半分にして芽も取り除く。		
(ポテの材料)	クローブを玉ねぎに刺しておく。		
とちぎゆめポークの肩ロース 250g	タイムとローリエをタコ糸で縛る(ブーケガルニ)。ひよこ豆はさっと洗い水気を切る。		
とちぎゆめポークのバラ肉 300g	④③の豚肉を取り出して水気をよく切る。		
玉ねぎ 1個	⑤深い鍋に豚肉を入れ、肉が浸るくらいのたっぷりの水を入れて強火で沸かす。		
人参 100g	⑥沸いたら5分間くらい出てくるアクを取り除く。		
セロリ 100g	⑦塩、ニンニク、ブーケガルニを加え、ぼこぼこ沸くくらいに火を落とし20分間煮る。		
キャベツ 1/4個	⑧20分経ったら野菜とひよこ豆を加え、1時間再び煮る。(野菜を加えたら再沸騰するまで火を強める。)		
ひよこ豆(缶やパック) 100g	⑨肉と野菜に串を刺して柔らかくなったかどうか、スープの塩加減を確認して完成。		
ニンニク 大3片	(盛り付け)		
クローブ 1丁	具材を取り出し、それぞれ人数分にカットし、スープと共に皿に盛りつける。		
タイム(枝付き) 1g	*ポテが完成したら1日スープの中でつけておいた方が、味が染みこみより美味しくなる。		
ローリエ 1枚			
水 適量			
塩 8g			