



サルティンボッカ

"口に飛び込む"という意味が分かるうまさ サルティンボッカとは、イタリア語で「口に飛び込む」（短時間で簡単にできるため）の意味。主に、仔牛肉に生ハムをのせて焼いた料理をいいます。生ハムの塩味が強いので、肉の下味は通常の半量程度でOK。肉と生ハムは焼きすぎると硬くなるので注意です。本来はフレッシュのセージを使うのですが、手に入りにくいのでバジルを使用しました。

使用商品

エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(2人分)

- ・豚ヒレ肉.....80g×4枚
- ・生ハム.....8枚
- ・バジルの葉....4枚
- ・塩(海水塩)...適量
- ・こしょう...適量
- ・小麦粉...適量
- ・無塩バター....40g
- ・オリーブオイル...適量

材料 • 白ワイン....80cc

① 豚ひれ肉を叩いて薄く伸ばす。軽く塩こしょうをし、2枚の生ハムで1枚のバジルの葉を挟む。

② オリーブオイルをフライパンに敷き、(1)を中火で両面、軽く焼き色がつき火が通るまで焼く。

③ (2)を器に盛りつけ、フライパンにバターと白ワインを入れ煮詰める。

手順 (4) お肉にソースを盛りつける。