



Recipe 02

キウイとオレンジのスペアリブグリル

キウイの酵素で、驚くほど柔らかくジューシーに!
肉のワイルドな旨みとフルーティーなソースが相性抜群。



材料(6~8人分)

- スペアリブ 8本
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 適量
- サラダ油 適量
- オレンジ 1個
- クレソン 適量
- * 漬け込みだれ
- キウイ 3個
- 酒 大さじ2
- ハチミツ 大さじ3
- 醤油 大さじ4
- すりおろしニンニク 小さじ1

作り方

1. パットにスペアリブを並べ、全体に塩・こしょうをする。

ボウルに、皮をむいてすりおろしたキウイ、酒、ハチミツ、醤油、すりおろしニンニクを混ぜ合わせ、1.に加えて冷蔵庫で半日〜晩漬け込む。

2.

グリルパンにサラダ油を入れて中火で熱し、スペアリブを両面焼き色がつくまで

3.

焼く。肉に火が通ったら大皿に盛りつける。

4.

残った漬けだれを鍋で煮詰めてソースを作り、盛りつけたスペアリブにかける。
仕上げにカットしたオレンジとクレソンを飾ってできあがり。



2.

大きめのパットがなければ、密封できるビニール袋に入れて寝かせます。

Point

キウイはタンパク質を分解する酵素が豊富。固い肉を柔らかくしたい時に重宝します。