

## Schweineeintopf 塩漬け豚の野菜煮込み

ドイツ料理の代表的なものに「Eintopf」（フランスでは『ポトフ』にあたります）というものがあります。その名の通り、ひとつの鍋でできる簡単料理です。ただ野菜と肉を煮込んだだけなのですが、今回つくるEinTopfの味の決め手は「塩漬け豚ロース」。前もって作っておかなければいけない面倒さにはありますが、これがあるのとないのでは味の仕上がりが段違いです。ぜひ、ためしてみてください。

### ■ 材料(4人分)

豚肩ロース（塊） 600g  
塩 20g  
キャベツ 1玉  
タマネギ 大2玉  
クローブ（ホール） 8本  
にんじん 2本

○セロリの葉 5cm前後  
○生パセリ 5cm前後  
○生の月桂樹の葉 1枚  
\*○は、市販のブーケガルニでも可

スープストック 1L  
塩 こしょう

### ■ 作り方

- 1) 作る1~2日前に、塩漬け豚を作っておきます。豚肉に包丁か竹串であちこち刺してから、分量の塩をよく擦り込んでラップ（又はジップロック等）で密封し、冷蔵庫に入れておきます。
- 2) 作る当日、料理開始半日前に豚肉を冷蔵庫から取り出し、水を張ったボウルに3時間程入れて塩抜きをします。



- 3) 野菜の下ごしらえをします。タマネギは皮を剥いて、タマネギ 1 玉につきクローブを 3~4 本刺しておきます。



キャベツは芯を抜き、バラバラにならないように竹串で留めておきます。

にんじんは皮を剥き、切らずにそのままにしておきます。出汁パック（お茶パック）にセロリの葉・パセリ・月桂樹の葉を入れて、あとで取り出せるようにしておきます。

- 4) できるだけ大きな鍋に豚肉、野菜、ブーケガルニ、スープストック（水と、その量に対応したスープの素でも可）を入れて蓋をせずに中火で煮ます。沸騰してアクが出て来たら丁寧ですくって捨て、弱火にして蓋をしてそのまま肉が柔らかくなるまで煮込みます。1.5~2時間くらいが目安です。



5) 2時間経ったらブーケガルニを取り除いてスープの味を見ます。  
塩・胡椒で味を整え、器に盛る直前に食べやすい大きさに野菜・肉を切ってできあがりです。

6) この塩漬け豚肉が、かなりいい味を出します。コーンビーフのような味わいで、ほぐれた繊維から肉のうまみがジュワっと出てきます。野菜も、鍋に入らないようでしたら切っていてもいいのですが煮込む時はなるべく丸ごとの方が野菜の旨味が残っていて美味しいです。お好みでマスタードを添えて下さい。

