



COOKING OCEANIA'S RECIPE

お料理レシピ

Independent State of Samoa



カフェ・フロンティア世界の味 ローストポーク

材料 4人分

| | | |
|---------------------------|-------|----------|
| 豚ロース肉ブロック | 500g | タコ糸 |
| 塩 (肉の量の1%) | 5g | アルミホイル |
| サラダ油 | 50 cc | クッキングシート |
| お好みのハーブ (タイム、ローズマリー 等) | 適宜 | |

ローストポークはサモアの代表的な家庭料理です

- 1 豚肉をタコ糸でしばり分量の塩・ハーブ・サラダ油を混ぜてマリネする。

- 2 1. の肉をクッキングシートでくるみ、その上からアルミホイルで包む。



3 160℃のオーブンで焼く。途中で何度かひっくり返しておらずに焼く。

(1 時間～1 時間 30 分で焼きあがります)

カフェフロンティア

レシピひとくちメモ



大洋州の国サモアでは、海産物とともに豚肉もよく食べられます。

ローストポークは、サモアでは地面に穴を掘り、焼け石を置き、バナナの葉でくるんで蒸し焼きにする調理方法（ウム）が一般的ですが、このレシピではご家庭にもあるクッキングシート、アルミホイルで代用して蒸し焼きにしています。固まりの大きなお肉を豪快に焼いて大勢で食べればより現地の雰囲気近くでしょう…。

このウム料理、サモアでは男性の仕事だそうです。

サモアのウム料理 ローストポーク

