

Oven Roasted Pork Tenderloin

Serves 2

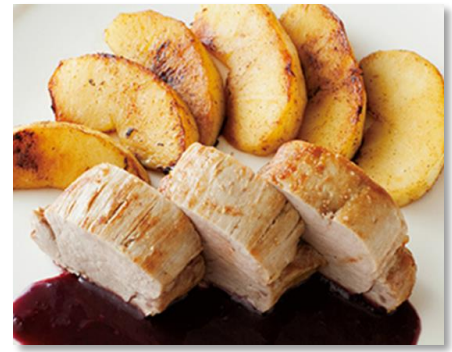
- 250 g (1 piece) whole pork tenderloin
- 1 T salad oil
- Pinch salt
- Pinch pepper

Side dish

- 1 apple
- 1 tsp butter
- Pinch cinnamon

Red wine miso sauce

- 120 ml red wine
- 2 tsp miso
- 1 tsp sugar



1. Heat **oil** in a frying pan and sear the **pork** over high heat, turning it to brown all sides evenly.
2. Place the pork on an oven tray lined with parchment paper, sprinkle with **salt** and **pepper**, and roast in an oven preheated to **200°C** for **about 20 minutes**.
3. Insert a skewer, and if it goes in smoothly and comes out with a slight warmth, it's done. Let it rest at **room temperature for 10-15 minutes**.
4. Peel the **apple** and cut it into 12 wedges, removing the core. Melt **butter** in a frying pan, add the apple wedges, and cook over medium heat until they are nicely browned. Sprinkle with **cinnamon** and toss to coat evenly.
5. In a small saucepan, combine the ingredients for the red wine miso sauce and heat over medium heat, stirring until it thickens slightly, **about 3 minutes**. Slice the pork into slices about 1cm thick, arrange on plates, add the cooked apple, and pour the sauce over the dish.

If after 20 minutes of roasting, the skewer doesn't slide through easily and meets resistance at the thicker part, the pork may not be fully cooked. Continue roasting until the skewer slides smoothly and comes out warm.

豚ヒレ肉のオープン焼き

2人分

- 豚ヒレ肉（かたまり） 1本(250g)
- サラダ油 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

付け合わせ

- りんご 1コ
- バター 小さじ1
- シナモンパウダー 少々

赤ワインみそソース

- 赤ワイン カップ 1/2
- みそ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1

- フライパンにサラダ油を熱して豚肉を入れ、返しながら表面全体を強火で焼きつける。
- オープンの天板にオープン用の紙を敷いて豚肉をのせ、塩、こしょうをふり、200℃に温めたオーブンで20分間ほど焼く。
- 竹串を刺すとスッと入り、抜いた竹串が生温かいくらいになっていれば焼き上がり。室温に10～15分間おいて休ませる。
- りんごは皮をむいて12等分のくし形に切り、芯を取り除く。フライパンにバターを溶かしてりんごを入れ、表面がしっかり色づくまで中火で焼く。シナモンパウダーをふって全体にからめる。
- 小さめの鍋に【赤ワインみそソース】の材料を入れて中火にかけ、混ぜながらトロリとするまで3分間ほど煮詰める。(3)を1cm弱の厚さに切って器に盛り、(4)を添え、あいているところに【ソース】を流す。

20分間焼き、こんがり焼き色がついても、竹串の先が堅い部分に当たってスッと通らなければ、完全には火が通っていない。竹串がスムーズに通る、抜いた竹串に生温かさが残るようになるまで、さらにオーブンで焼くこと。

