

MAIN DISH [FISH]

豚バラ肉と冬キャベツの トマト煮込み

野菜たっぷりの煮込み料理。

上質な豚バラ肉が手に入ったらル・クルーゼやストウブ等の厚手のココット鍋でコトコト煮込んだトマト煮込みを。寒い日にテーブルに運べば、たちのぼる湯気に体も心も温まります。たっぷりのキャベツとひよこ豆で、不足しがちな栄養をバランスよく補給して。



材料

4人前

- 豚バラブロック肉：600g
- 塩、黒胡椒（豚バラ用）：適宜
- 小麦粉（豚バラ用）：適宜
- ピュアオイル：10g
- にんにく（みじん切り）：5g
- 玉葱（2mmくらいのスライス）：350g
- 赤ワイン：70cc
- ホールトマト（潰して粗漉しした物）：800g
- フンドボー：130g
- ローリエ：1~2枚
- ひよこ豆（水煮缶のもの）：120g
- パプリカパウダー：3g
- 黒オリーブ（半分切る）：12個分
- キャベツ（ざく切り）：250g

作り方

Step 1

ココットのような厚手の鍋を、少々傾けてピュアオイルとにんにくのみじん切りを入れ、弱火にかけて香りを出します。

にんにくからいい香りが出て、うっすらと色がついたら、スライスした玉ねぎを入れ、時折蓋を閉めて水分が飛びすぎないように、甘みが出るまでソテーします。



Step 2

豚バラ肉を150g程の大きさにカットして、塩・黒胡椒をまぶし、3分ほどおいて馴染ませたら、薄く小麦粉をつけます。

Step 3

熱したフライパンに少し油をひき、STEP 2 の豚肉をこんがりと焼きます。
粉が焦げないように注意して焼き、焼きづらいところは
スプーンやトングでフライパンにたまった油をかけながら焼いていきます。
(油は多すぎたら、ペーパータオルなどで拭き取ります。)
焼けた豚バラ肉は、油をきります。



Step 4

STEP 1 の玉葱に色がついて甘くなったら、赤ワインを注いで、
ココットについた旨味をこそげ取り、中強火にして赤ワインの量が3分の1くらいになるまで煮詰めます。

Step 5

STEP 3 で焼いた豚バラ肉を、STEP 4 のココット鍋に入れ、
つぶして粗漉ししたホールトマトと、ローリエ、フONDヴォアを加えます。

Step 6

STEP 5 の鍋を沸騰させたら蓋をして、弱火にかけるか、
または200℃のオーブンに入れて、肉が柔らかくなるまで1時間半～2時間程煮込みます。

下が焦げ付かないように、時折木べらで鍋底から混ぜるようにします。

Step 7

肉が柔らかくなったら、余分な油を取り除き、
ブラックオリーブ、ひよこ豆、パプリカパウダーを加えさらに30分程煮込み、
最後にキャベツを加え、キャベツが柔らかくなったら出来上がりです。

※フONDボーが手に入らないときは、ビーフコンソメ1～2個で代用できます。

