

☆☆ 白インゲン豆のパルマンティエ風 ☆☆

■材料（4人分）

白インゲン豆（水煮）	200g
ジャガイモ	200g
牛肉切り落とし	100g
オリーブオイル	大さじ2～
パルメザンチーズ	30g
生クリーム	大さじ1
牛乳（固さ調整用）	大さじ1～
バター	20g
フリルレタス	1/4個
塩・胡椒	適量
イタリアンパセリ（飾り用）	適量



ここがポイント！白インゲン豆



時間はかかりますが、とても簡単な煮込み料理です。スネ肉は筋が多くて硬い赤身ですが、ゼラチン質が多いので長時間煮込むと柔らかくなり、味わい深くなります。柔らかく煮るポイントは、弱火でじっくり煮ることです。煮込めば煮込むほど柔らかくなります。強火で煮ると肉が固くなるので注意してくださいね。そして、肉のうま味は煮汁に溶けだしやすいので、最初に牛肉の表面をしっかりと焼きつけてタンパク質を固めて薄い膜をつくり、うま味を閉じ込めておくこともお忘れなく！

- 1 白インゲン豆の半分はマッシャーでつぶしておく。
- 2 ジャガイモは皮をむきカットし、火にかけて柔らかくゆでる。
- 3 牛肉は塩・胡椒をしてフライパンで焼く。
- 4 熱いうちに、1と2と3をあわせて、オリーブオイル・パルメザンチーズ・生クリーム・バターを入れて、塩・胡椒で味をととのえる。固さを調節したい場合は牛乳で調整する。
- 5 周りにフリルレタスとプチトマトを飾り、4を盛り付け、イタリアンパセリを飾る。

ばん くみこ先生のコメント★

パルマンティエとは、ジャガイモを使ったフランス料理です。今回は簡単に仕上げたかったので、オーブンを使わずクイックレシピにしてみました。昔、プーリアで食べた、乾燥ソラマメとジャガイモのマッシュポテトがとても美味しかったのですが、手に入りやすい白インゲン豆で作るとなんだか物足りない。お肉を加えてボリュームをだしてみました。ジャガイモ・白インゲン豆・牛肉の割合はお好みで変えていただければ幸いです。



∞∞∞ヴィエ・ディ・ロマンスの世界∞∞∞

イタリアの北東部、フリウリ・ヴェネツィア・ジューリア州はとても素敵なおワイン。。。特に優秀な白ワインが多く生産されている州です。今回、ベラティーナ初登場のワイナリー、ヴィエ・ディ・ロマンス☆7年ほど前に私も訪れたことのあるワイナリーです。

オーナーは、イタリアで尊敬され信頼を集める北イタリア白ワインの巨匠、ジャンフランコ・ガッロ氏。

1世紀もの間、ガッロファミリーの手によって大切に守られ、築き上げられてきたブドウ栽培とワイン造りは、1978年から参画した一族の3代目、ジャンフランコ・ガッロ氏の手によって歴史的な改革が進められ、その惜しみない情熱と努力、愛情が世界中のワイン愛好家を魅了しています。独特の深みと奥行き、エレガントな酸。他にはない、際立った個性。ヴィエ・ディ・ロマンスの魅力に触れて下さい♪

ジャンフランコ・ガッロ氏は「良いブドウを作るにはテロワールを構成する4つの要素《人間・気候・ブドウ品種・土地》を理解することが不可欠。そして、その中で最も重要な要素は《人間》である。」といます。決して投資目的や流行に流されるのではなく、良いワインを造るにはテロワールに最も適したブドウ品種を栽培し、凝縮したブドウを作り、完熟期を迎えたブドウを最高のタイミングで収穫することだ、というのが彼の哲学であり、これこそが人間の果たすべき役割であると考えているからです。



そんなガッロ氏が、醸し出すヴィエ・ディ・ロマンスの世界☆

今回は2種類のシャルドネ、そして、ソーヴィニヨンが入荷いたしました。

お祝いやギフトなどに最適なワインです。そんな機会にぜひ思い出していただきたく……！少しリッチなイタリアの白ワイン。ぜひ、お試しくださいませ……！