

ペポーゾ/Pepezo

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

牛スネ肉	600g	マッシュポテト（つけあわせ）	
ニンニク（皮つき）	4片	ジャガイモ（男爵）	2個
ローリエ	1枚	塩	少々
ローズマリー	1枝	バター	5g
セージ	1枝	生クリーム	20ml
塩麴	大さじ3	水（煮込み調整用）	適量
黒粒胡椒	小さじ1 1/2		
キアンティ（赤ワイン）	1/2本		
オリーブオイル	適量		

煮込み料理のポイント！



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 ブロックに切り分けた牛スネ肉を、塩麴・黒胡椒（小さじ1）をもみこみ、ローリエ・ローズマリーとともにビニール袋に入れて1時間以上漬けておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れて、漬けていた牛スネ肉に焼き目をつける。
- 3 鍋に赤ワインを注ぎ、皮つきニンニク、セージ、追加の黒粒胡椒（小さじ1/2）、漬けていたローズマリーなどを加えて火にかける。そのまま弱火で2-3時間煮込む。（煮汁が少なくなったら水を加えて調整する）
- 4 ジャガイモの皮をむき適当な大きさにカットしてやわらかくなるまで茹でる。
- 5 ジャガイモを潰し、塩・バター・生クリームを加えてマッシュポテトを作る。
- 6 牛スネ肉が軟らかくなったら、塩で味を調整してお皿に盛る。

ばん くみこ先生のコメント☆

ペポーゾは、トスカーナの伝統的な煮込み料理です。Pepeペッパーのことで、黒胡椒と赤ワインでじっくりコトコト柔らかく煮込みます。今回はつけあわせにマッシュポテトを添えましたが、トーストしたパーネ・トスカーノやバケットと一緒に食べるのもお勧めです。先々週ご紹介した、パルマンティエを牛肉抜きで作ったものや、白インゲン豆の水煮でもいいですね。

赤ワインがすすむお料理ですよ～。

