

◎◎ レバーの赤ワイン煮 ◎◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

鶏レバーを贅沢に赤ワインで煮込みます。ドライイチジクと一緒に煮こんでフルーティーな仕上がりに。

■材料（4人分）

鶏レバー	500g
ドライイチジク	4個
生姜	10g
タイム	4本
赤ワイン	400ml
醤油	大さじ2
はちみつ	大さじ2
塩	小さじ1/3～
コショウ	適量

<ポイント！>

レバーはぷりっと張りのある新鮮なものを選びましょう。血をしっかり除くと臭みは気にならずワインによく合う1品に。

- 1 鶏レバーは3cmに切る。ハツが付いている場合、ハツは縦半分に切る。時々もみながら20分流水にさらし血を抜く。ドライイチジクは半分に切る。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし①のレバーを入れて10秒で取り出し一度洗う。
- 3 鍋に赤ワインを入れ2/3量になるまで煮詰める。醤油・はちみつ・タイム2本・ドライイチジク・②のレバーを入れ沸騰したら灰汁を取り除き、火を弱めて10分煮る。途中でも灰汁を除く。塩・コショウで味を整える。
- 4 器に盛り付け、新しいタイムを添える。

**Cirton ヨーコ先生の料理に使うワイン選び**

教室でよく料理に使用するワインをきかれます。料理用ワインというのがスーパーでは販売されていますよね。でも実際にこのワインを料理に使うとあまりおいしい仕上がりにならないのです。ワイン造りが盛んな地域ではその土地のワインを料理にも使用するの是有名。そうです。美味しいワインを使うと美味しい料理ができるのです。実際、美味しいレストランではこれが鉄則。もったいないほどよいワインを使っていることも少なくありません。家庭では・・・。テーブルワイン的存在のリーズナブルでありながら美味しいワインを選ぶとよいでしょう。料理専用でなく飲んで美味しい。私は開けた日は料理と飲むよう両方に使用しています。また飲み残しのワインがある場合はこちらを使用してもよいでしょう。飲むにはちょっと抜けてしまっても料理を美味しくしてくれる力はまだ残っていますよ。