

◎◎ レンズ豆の煮込み ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

レンズ豆（皮付き）	150g
ソーセージ	4本
手羽先	4本
ベーコン（ブロック）	200g
ニンニク	1片
タマネギ	1/2個
セロリ	1/2本
マッシュルーム	1パック
ジャガイモ	1個
トマト缶	200g
ローリエ	1枚
コンソメ	1個
水	500cc(具材がひたる程度)
塩・コショウ	適量
パセリ	適量



- 1 レンズ豆はたっぷりの水に30分以上浸し、茹でこぼしておく。
- 3 手羽先に塩・胡椒をして表面を焼き取り出しておく。
- 5 レンズ豆、手羽先、トマト缶、ローリエ、コンソメ、水を入れてあくを取りながら30分煮込む。
- 7 パセリをかけて、お好みでパルミジャーノやレモン汁をかけていただく。

- 2 ニンニク・パセリはみじん切り、タマネギ・セロリ・マッシュルームは薄切りにする。ジャガイモは1cmの角切りにする。ベーコンは拍子切りにする。
- 4 鍋にオリーブオイル入れてニンニク・タマネギ・セロリ・マッシュルームを入れて弱火で炒め、ベーコンを入れて炒める。
- 6 ソーセージとジャガイモを入れて煮込み、火が通ったら塩・胡椒をして味をととのえる。

ここがポイント！<レンズ豆>

レンズ豆の形が硬貨に似ていることから、イタリアでは大晦日や新年に食べるとお金が貯まるという言い伝えがあります。レンズ豆は旧約聖書の創世記で、双子の兄が弟の作っていたレンズ豆の煮込みを空腹のあまり長子の権利を譲る約束をして食べたというエピソードがあることからわかるように、古くから親しまれていたものです。レンズ豆は乾燥豆の中でも栄養が高く、鉄分が多く含まれます。



ばん くみこ先生のコメント☆

乾燥豆の調理のポイントはたっぷりの水で戻し、下茹でをすることです。豆に十分な水分を吸わせることでむらなくふっくらと煮あがります。レンズ豆はうすく小さいので短時間で火が通るのでこの2つの作業を省く方もいらっしゃいますが、美味しく仕上げるために行ってください。たくさんレンズ豆を食べたら、来年は宝くじに当たっちゃうかもしれませんよ♪



イタリア版おせちー
ザンポーネとレンズ豆