

◎◎ ひよこ豆と豚肉の煮込み ◎◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料

豚バラ肉	300g
塩	大さじ1/2
ドライハーブミックス	適量
ひよこ豆の水煮	180g
かぶ	2個
キャベツ	1/4個
水	300ml
白ワイン	大さじ2
塩・コショウ	適量
パルミジャーノレッジャーノ	適量



1 豚バラ肉でパンチェッタを作る。豚バラ肉に分量の塩をすりこみ、ラップに包んで1晩おく。

2 水分が出てくるのでペーパーで吸い取り、豚ばら肉にドライハーブをまぶし、ラップをして4日から1週間おく。(冷蔵庫)この状態がパンチェッタ。

3 パンチェッタは4つに切る。キャベツは4つの串切り。蕪は4つの串切り。

4 鍋にパンチェッタ・キャベツ・ひよこ豆・水・白ワインを入れて沸騰させたら蓋をし、弱火で30分煮る。蕪を加えてさらに10分煮る。塩・コショウで味を整える。器に盛り付け、好みでパルミジャーノレッジャーノ・コショウをふりかける。

■ ポイント ■

豚ばら肉を一度塩漬けにすることで余分な水分が抜け、肉質がしまります。さらに熟成するうちに旨みが増すのです。この旨みのお蔭でブイヨンを使用しなくてもとっても美味しい煮物ができます。普通に豚バラ肉を煮込んだのとは全く違った仕上がりになります。

パンチェッタはたくさん仕込んで2週間まで冷蔵保存可能。冷凍も可能です。炒めたりパスタの具にしたりととても便利。本場ではカルボナーラもベーコンではなくこのパンチェッタを使用します。次回お届けするメニューにも使用しますので是非たっぷり仕込んで楽しみにお待ちください。

Cirton ヨーコ先生の<お知らせ♪>

●新宿伊勢丹 5階キッチンステージでレッスンを開催いたします。

2月21日 11時~(満席) 15時~(残席2席)

◆エクレア風サラダ◆甘鯛のヴァプール 蕪ソース◆チキンソテー グリンピース添え◆チョコレートムース

4200円・税 各回6名様限定のプレミアムなレッスンです♡

■ご予約・お問い合わせ：新宿店本館5階=キッチンダイニング/キッチンスタジオ
直通03(3225)2641



火にかける前の水の量はこのくらい。
水分は出てくるのでに初めは少ない方がよいです。