

## ◎ スペアリブのバルサミコ酢煮込み ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

|             |          |
|-------------|----------|
| 豚スペアリブ      | 400g（6本） |
| ニンニク        | 1片       |
| タマネギ        | 1/4個     |
| オリーブオイル     | 適量       |
| 塩・黒胡椒       | 適量       |
| バルサミコ酢      | 70cc     |
| 赤ワイン        | 30cc     |
| 水           | 150cc    |
| 牛ダシダ（韓国調味料） | 大さじ1     |
| ケチャップ       | 大さじ2     |
| ハチミツ        | 大さじ2     |

## 【付け合わせ野菜】

ベビーリーフ・プチトマト・ロマネスコetc



- 1 ニンニクは半分に切り芽を取り、包丁の背で潰す。タマネギは薄切りにする。
- 2 スペアリブはサッと湯通しして、キッチンペーパーで水気をふき取り、強めに塩・黒胡椒しておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルとニンニク熱し、スペアリブの両面を焼き付ける。肉とニンニクを取り出し圧力鍋に移す。
- 4 肉を焼いたフライパンでタマネギを炒めて圧力鍋に移す。
- 5 圧力鍋にバルサミコ酢・赤ワインを入れてひと煮立ちさせ、水・ダシダ・ケチャップ・ハチミツを入れて圧力鍋に蓋をして強火にする。沸騰したら弱火にして20分加圧する。
- 6 圧が下がったら、蓋を開け煮汁を煮詰め塩・胡椒で味をととのえる。

## ばん くみこ先生のコメント★

スペアリブのバルサミコ酢煮込みのご紹介です。スペアリブは骨付きのバラ肉なので、脂肪が多いのですが、湯通しをしてバルサミコ酢で煮込んでいるのでさっぱりした仕上がりになっています。

今月は圧力鍋を使った時短煮込みレシピにしました。圧力鍋がない場合は、水の分量を増やして時間をかけてじっくり火を通してください。

スペアリブの骨の周りにはうまみがたっぷり！一晩寝かせるとお肉がさらに柔らかくなり、味もしみこんでソースと絡みも良く絶品ですよ。牛ダシダがなければ、コンソメ顆粒を使っても大丈夫です。

## \*\*ポイント &lt;バルサミコ&gt; \*\*

ぶどうのしぼり汁を熟成させて作った果実酢です。昔、イタリアのバルサミコ酢の醸造所を見学に行ったことがあります。大きな樽から少しずつ小さくなっていくずっと並んだバルサミコ酢の入った熟成樽は圧巻でした。

長期樽熟成したトロリとしたブドウの蜜のようなバルサミコは高価ですが絶品です。醸造所で16年ものを購入しましたが、もったいなくてなかなか使えなかった記憶があります。お手頃な価格のバルサミコ酢はドレッシングやソースに使いますが、

個人的にはアイスクリームやヨーグルトやフルーツにかけるのもお気に入りです。私がお酒の席で定番にしている簡単バルサミコ酢料理が、イチゴなどのフルーツにバルサミコ酢とオリーブオイルとハチミツでマリネしたもの。これ超簡単ですが絶品なのでぜひお試しください。