

◎◎ トリッパとひよこ豆の煮込み ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（（作りやすい分量）6人分）

ハチノス（牛の第2胃袋）	500g
ひよこ豆（水煮）	250g
タマネギ	100g
セロリ	100g
ニンジン	100g
ニンニク	1片
赤唐辛子	1本
白ワイン	100cc
水	300cc
牛ダシダ（韓国調味料）	大さじ1 1/2
トマト缶	1缶
ローズマリー	1枝
ローリエ	1枚
オリーブオイル	適量
塩	適量
【下ゆで用食材】	
タマネギ	1/2個
セロリ	1/2本
ニンジン	1/2本
ローリエ	1枚
白ワインビネガー	50cc



←1.トリッパ下茹で



4.圧力鍋煮込み前→

ばん くみこ先生のコメント☆

昔は内臓肉(ホルモン系)が苦手だったのですが、どこかのお店で食べたトリッパが感動的に美味しくて食べるようになりました。ポイントは新鮮なトリッパの入手と下処理です。たくさん作って、毎日の晩酌のおともはいかがですか？来月の節分のレシピに加えていただきたいと思います、ひよこ豆を入れてみました！ひよこ豆の代わりに白いんげん豆を入れるとトスカーナ風になりますよ！

1 トリッパ（ハチノス）は水洗いし、熱湯で一度さっと茹でて水洗いした後、食材がかぶるくらいの水で下茹で用食材を入れて弱火で1時間下茹です。茹でた後、冷めるまで放置する。

2 タマネギ・セロリ・ニンジン・ニンニクはみじん切りにする。赤唐辛子は種を除いておく。トリッパは短冊状に切っておく。

3 フライパンにオリーブオイルとニンニク・赤唐辛子を入れて熱し香りをだし、タマネギ・ニンジン・セロリを加え炒める。タマネギが透き通ったらトリッパを加えて炒める。白ワインを加えてひと混ぜし、圧力鍋に移す。

4 圧力鍋（高圧）に水・ダシダ・ローズマリー・ローリエを入れる。トマト缶を潰しながら加えたら蓋をして強火にする。沸騰したら弱火にして30分加圧する。

5 圧が下がったら、蓋を開けひよこ豆を加え10分煮込む。塩で味をととのえて完成。お好みでパルミジャーノチーズとオリーブオイルをかけてお召し上がりください。

ここがポイント！<トリッパ(Trippe)>

牛の2番目の胃、蜂の巣に似ていることから「ハチノス」と呼ばれています。500g~1キロで売っているので、量を少なく作りたい場合は、下茹で処理したトリッパを切って小分けにして冷凍保存しておくとう便利です。私はいつも下茹でを前日しておいて、翌日にトマトと煮込みます。プルスケットタを添えてお召し上がりください。パスタソースにもおすすめです！