

◎◎ 豚肉とリンゴの煮込み ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

豚肩ロース肉	200g
豚モモ肉	200g
ベーコン	100g
紅玉	2個
シメジ	1/2個
マイタケ	1/2個
エリンギ	1本
野菜ブイヨン（ベジブロス）	700cc
ローズマリー	3本
タイム	3本
ローリエ	1枚
塩・胡椒	適量



←4.煮込み中



完成→

ばん くみこ先生のコメント☆

野菜ブイヨンとリンゴでゆっくり炊く煮込み料理です。ポイントは角煮を作るとき同様、沸騰させない程度の中火～弱火で煮込むことです。お肉が柔らかく仕上がります。お鍋もできれば熱伝導率が高く、煮崩れにくいので鋳物ホーロー鍋を使ってください。リンゴを使った郷土料理といえば、トレンティーノのドルチェ、シュトゥルーデル (strudel) ですね。イタリアのドルチェは私には甘すぎなのですが、シュトゥルーデリは大好きです。

- 1 豚肩ロース肉と豚モモ肉は一口大にカットする。ベーコンは角切りにする。
- 2 リンゴは8等分の櫛切りにし、シメジ・マイタケは小房に分け、エリンギもカットしておく。
- 3 豚肩ロース肉と豚モモ肉に強めに塩・胡椒をし、フライパンで強火で焼きめをつけ、鍋に入れる。同じフライパンでベーコンも焼き鍋に入れる。
- 4 鍋にリンゴとキノコ類を加え、野菜ブイヨンとローズマリー・タイム・ローリエを入れて蓋をして中火～弱火で30-40分煮込む。塩・胡椒で味をととのえ火を止める。

ここがポイント！<野菜ブイヨン ベジブロス>

いっとき流行ったベジブロス。今回久々に作ってみました。日々でてくる野菜かす（皮やヘタや根っこや種）を弱火で30分ほど煮たてて漉すだけ。今回はネギの青い部分やニンジンの皮、パセリの芯、タマネギの皮、セロリの端、レタスの外葉、大根の端などを使用しました。体調を崩して病み上がりの私には、とても元気になる味わいのあるスープとなりました。

