

◎ カブと豚肉のラグーソース フジッリ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

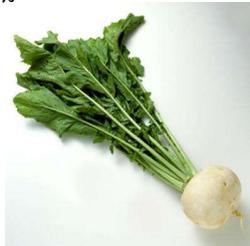
■材料（2人分）

ショートパスタ（フジッリ）	120g
小カブ	2個(140g)
カブの茎・葉	40g
豚肩ロースかたまり肉	120g
タマネギ	1/4個(40g)
ニンニク	1片
ドライポルチーニ	3g
ポルチーニのもどし汁	50cc
ブイヨン	150cc
オリーブオイル	適量
塩・胡椒	適量
生クリーム	大さじ3
パルミジャーノチーズ	大さじ1



ここがポイント！<蕪>

今年最初のレシピは蕪を使ったフジッリです。年末に聖護院蕪をいただいたので煮干しだして炊いたらホッコリとしてとても美味しかったです。蕪には消化を助ける働きの酵素、アミラーゼが含まれています。暴飲暴食続きで疲れ胃腸にやさしい1品でした。蕪の茎や葉も栄養価が高いので捨ててはいけません！ビタミンCやカロテンが含まれています。冬の蕪は甘くておいしいですよ。よろしかったら作ってみてください



ばん くみこ先生のコメント★

遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。今年もベラティーナのワインとともに口福な時間を過ごせるよう、レシピを考えたいと思っています。今回のラグーソースですが、最初は香味野菜とひき肉で炒めて、トマトソースで煮込むレシピにしようと思っていました。ですが、肉のゴロツとした存在感と旨味を感じてほしかったので、ひき肉ではなくかたまり肉を手切りにし、トマトソースではなく寒い時期なので生クリームを加えました。そもそもラグーとは煮込み料理のことです。ショートパスタにはラグーソースのような重めのソースがあります。今回はフジッリを使いましたが、ご自宅にあるショートパスタで作ってみてくださいね。

- 1 豚肉は8mmにカットして軽く塩・胡椒をする。カブの実を皮をむき1cmの角切りに、茎と葉は細かく刻んで軽く塩をして、水分がでたら軽く水で洗い絞っておく。
- 2 ドライポルチーニを戻し、みじん切りにし、もどし汁はとっておく。タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- 3 フジッリは1%強の塩分濃度のお湯で時間どおり茹でる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、豚肉を炒める。肉に焼き色がついてきたらポルチーニ・タマネギ・ニンニクを加え中火で炒め、カブの実を加える。
- 5 ポルチーニのもどし汁とブイヨン（あわせて200cc）を加え、カブに火が通るまで煮て、塩・胡椒で味付けする。
- 6 5に茹であがったパスタとカブの茎と葉を加えてあえ、生クリームとパルミジャーノチーズを加え塩・胡椒で味をととのえて完成。