

## ◎ 白菜でつくるシュークルート ◎

## ■材料（2人分）

白菜	1/4(700g)
塩(白菜の2%)	14g
白ワインビネガー	大さじ3
砂糖	大さじ1
豚肩ロース塊肉	450g
塩(肉の2%)	9g
ベーコン(塊)	180g
骨付きソーセージ	4本
ニンニク	2片
タマネギ	1/2個
セロリ	1/2本
オリーブオイル(炒め用)	適量
クミンシード	小さじ1
水	350cc
白ワイン	200cc
白ワインビネガー	60cc
ローリエ	1枚
ジャガイモ	2個
クレソン	適量
マスタード	お好みで



- 1 豚肉は塩（2%）を肉全体にまぶして袋に入れて冷蔵庫に1晩おかせます。
- 3 ニンニク・タマネギ・セロリは薄切りにする。豚肉は軽く洗って水を拭き取り、食べやすい大きさにカットする。ベーコンは4等分にします。
- 5 沸騰したら、豚肉とローリエを入れて蓋をして弱火で30分ほど蒸し煮にする。
- 7 豚肉が柔らかくなってきたら、ソーセージ・ベーコン・ワインビネガー(60cc)を加え10分弱火で煮込む。味を整え、器に盛り付け、ジャガイモを添える。

## ばん くみこ先生のコメント★

今回はガッツリ食べごたえのあるレシピです。シュークルートとはフランスのアルザス地方の郷土料理です。塩漬けキャベツ（ザワークラウト）を豚肉加工品（ソーセージ・ベーコンなど）と一緒に蒸し煮にしたものです。今回はザワークラウトを白菜にしてみました。本当は2週間ほど発酵させてザワークラウトを作りたいのですが、簡単に酸味を白ワインビネガーでつけています。お好みでマスタードを付けてお召し上がりください。

- 2 白菜はざく切りにし、電子レンジで4分加熱する。熱いうちに白ワインビネガーと砂糖をまぜてそのまま冷ます。
- 4 鍋にオリーブオイルを熱し、クミンシード・ニンニク・タマネギ・セロリを炒め、さらに絞った白菜を加えて炒め、水と白ワインを加える。
- 6 ジャガイモは電子レンジで竹ぐしを通るまで温め、皮をむいて食べやすい大きさにカットする。ソーセージとベーコンはフライパンで表面を軽く焼いておく。

## ここがポイント！&lt;ザワークラウトと漬物&gt;

ソーセージの付け合わせの定番のザワークラウト。市販でも売っています。ザワークラウトの酸味は乳酸菌発酵によるものです。ようはキャベツの漬物です。煮込み料理に酸味のあるものはとてもあいます。中華料理で酸菜鍋というかなり発酵した酸っぱい白菜の漬物を使った鍋があるのですが、酸味の中に様々な食材の旨味が凝縮されていて、身体がポカポカになり冬場に食べたい鍋のひとつです。今回はその鍋のヒントに白菜を使いました。もちろん市販の白菜の浅漬けを使って作っていただいても大丈夫ですが、塩味は調整してみてください。ちなみに、白菜をレンチンしたザワークラウト風のものに、オリーブオイルと黒胡椒をかけても簡単なおつまみになります。