

◎ 鶏レバーと実山椒のペースト ◎

■材料（作りやすい分量 ココット2つ分）

鶏レバー	300g
実山椒（塩漬け）	大さじ1
タマネギ	1個（250g）
ニンニク	2片
オリーブオイル	大さじ2
ローリエ	2枚
白ワイン	80cc
水	100ml
バター	30g
塩・胡椒	適量
牛乳	適量（レバー下処理用）
パン・クラッカー	お好みで



ここがポイント！＜実山椒＞

筍の季節の山椒の「木の芽」は若葉を楽しみ、5月以降の青い実の「実山椒」は初夏を感じます。秋になり、山椒の実が熟して皮が2つに割れ、皮を乾燥してすりつぶして粉にしたのが「粉山椒」。果実を早い時期に収穫すれば緑色、遅い時期に収穫すると茶色の山椒になります。山椒は山の季節を感じますよね。実山椒が手に入るようであれば、実山椒の塩漬けを自分で作るのもおすすめです。あく抜きが必要なので、7-8分茹でた後、水につけておきます。その後水気をとって粗塩なじませます。最近は実山椒の塩漬けや醤油漬けが売っているので、そちらを使ってください。実山椒のピリっとした刺激がもう少し欲しいかたは、実山椒の分量をお好みで増やしてください。



ばん くみこ先生のコメント★

ワインのおつまみの定番のレバーペーストのご紹介です。今回はGW明けに八百屋に並ぶ実山椒の塩漬けを入れたレシピにしています。普段レバーペーストを作るときは、実山椒の代わりにケイパーを入れています。美味しいレバーペーストを作るポイントは鮮度の良いレバーとその下処理です。レバーの臭みの原因である血の塊はしっかり取り除き、水で洗い流しましょう。鶏レバーは豚や牛に比べるとそこまで臭みは気にならないかもしれませんが、牛乳につけたほうが血の生臭みを牛乳が吸収するので美味しく仕上がります。

1

レバーの下処理をする。血の塊を取り除き、冷水でさっと洗いキッチンペーパーで水分を拭き取る。牛乳（分量外）に20分ほど漬けておく。

2

タマネギとニンニクは薄切りにする。レバーは牛乳から出し、水分を拭き取っておく。

3

フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で炒める。タマネギ、ローリエ、塩(少々)を入れ、しんなりするまで炒める。

4

レバーと白ワインを加え、アルコール分を飛ばしたら水を入れて汁気がほとんどなくなるまでレバーを潰しながら煮詰める。

5

ローリエを取り出し、フードプロセッサーに4と実山椒・バターを入れて攪拌し、なめらかなペースト状にする。塩・胡椒で味を調整し、表面にラップをして粗熱をとる。パンやクラッカーを添えてお召し上がりください。