

◎ラムチョップとボルロッチェのスパイシー煮込み◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

ラムチョップ	8本
塩・黒胡椒	適量
オリーブオイル	適量
ボルロッチェ（乾燥うずら豆）	100g
ローリエ（ボルロッチェ茹で用）	1枚
タマネギ	1個
ニンニク	2片
カットトマト（水煮）	200g
赤ワイン	50cc
水	150cc～
タイム	2枝
ローリエ（ラム肉煮込み用）	1枚
バター	15g
添え野菜ブロッコリーetc	適量

<スパイス>

カレー粉	大さじ1
クミンシード	小さじ2
ターメリック	小さじ1
パプリカパウダー	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ1
チリペッパー	小さじ

1/3～1/2

ばん くみこ先生のコメント★

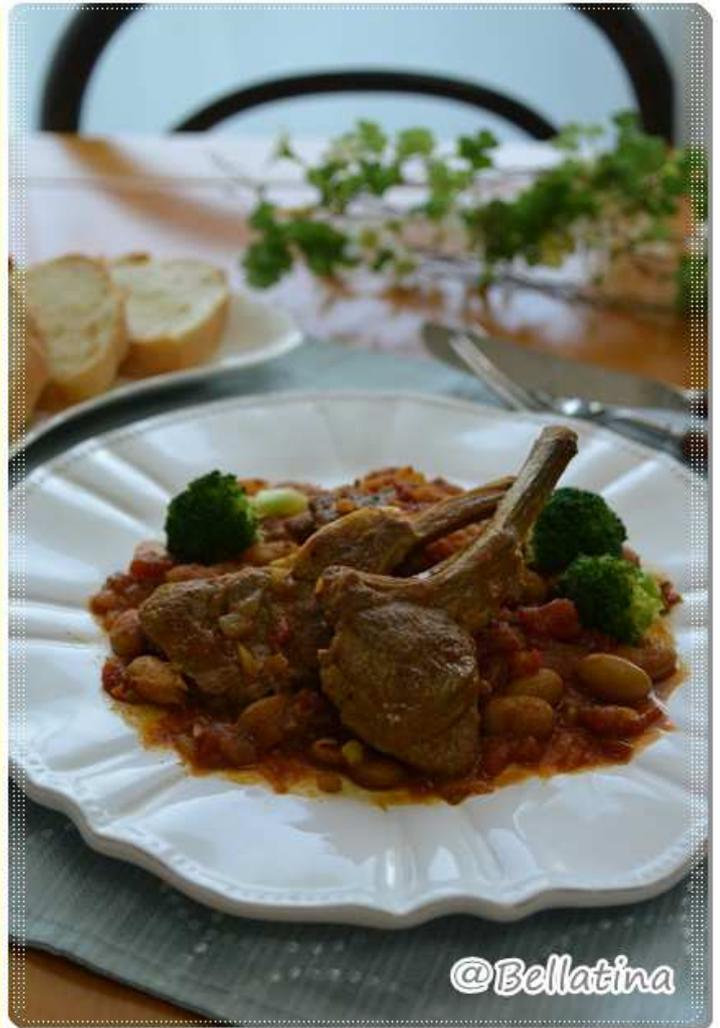
春先はラム肉が食べたくなりますね。今回はボルロッチェ（うずら豆）をご提供いただきスープか煮込みが合いそうだったので、ラム肉の煮込みにしました。

暑くなってきたのでスパイスをきかせています。自宅にスパイスがあまり無いという方は、カレー粉とクミンシードと黒胡椒だけでも大丈夫です。

ここがポイント！<ボルロッチェ うずら豆>

ボルロッチェとはインゲン豆の一種で、日本ではうずらの卵の模様に似ているので「うずら豆」と呼ばれています。でんぷん質が豊富なのでホクホクしています。スープや煮込み料理におすすめです。うずら豆は少し柔らかめに茹でたほうが私は好きです。潰してディップにしたり、ジャガイモと混ぜてマッシュしてコロッケにしても美味しいですよ。

豆は必ずたっぷりのお水で一晩漬けて戻してください。豆にしわがなくふっくら炊きあがります。茹でている間は、豆が常にお湯にひたっていることが大切です。お湯が少なくなってきたら、ぬるま湯でさし水をしてください。ゆで汁に漬けて冷蔵庫に保存してください。ゆで汁も美味しいのでお料理に使ってみてくださいね。



1

ボルロッチェはやさしく洗い、4-5倍の水に1晩つけてもどす。そのまま鍋にうつして、塩小さじ1/2とローリエを入れて火にかけ、沸騰したらあくをとる。沸騰したら豆が躍らない程度の弱火で20-30分好みの固さまで茹でる。

2

タマネギとニンニクはみじん切りにしておく。ラムチョップは30分前に冷蔵庫からだし、肉たたきでたたいてのぼし、塩・胡椒を強めにふっておく。

3

オリーブオイルを軽く熱したフライパンで、ラムチョップの表面をこんがり焼き、取り出しておく。

4

鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク・タマネギを炒め、さらにスパイスを加えて炒める。ラムチョップ・カットトマト・赤ワイン・水・タイム・ローリエを入れて15-20分煮る。途中で水分が足りなくなったら水を足す。

5

さらにボルロッチェを加え煮込み、塩・胡椒で味を整え仕上げにバターを入れて盛り付ける。