

◎春キャベツと自家製パンチェッタの白ワイン煮◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

2月で掲載したパンチェッタを春キャベツと煮込んだレシピです！

■材料（2～3人分）

自家製パンチェッタ(下記より)	250g
春キャベツの葉	3枚
メークイン	2個
塩・白コショウ	各適量
白ワイン	60ml
タイム	1枝



■自家製パンチェッタ■

本場では1か月かけて作り塩抜きして使いますが今回は4日で作れて塩抜きなしで使えるお手軽レシピです。通常の豚肉に比べ旨みが増し、弾力が出てとても美味しくなります。

【材 料】

豚バラ肉(ブロック)	500g
塩	20g
ローリエ	2枚
タイム	3本

豚バラ肉全体に塩をよくすりこむ。ハーブを密着させ、ラップでぴったりと包む。冷蔵庫で3日置く。ラップをはずして水気をキッチンペーパーで拭く。新しいキッチンペーパーで包んでラップをし、さらに1日冷蔵庫で寝かせる。完成！このままペーパーを替えて3日間冷蔵保

■アレンジ■

おおめに作って、翌日は水をひたひたまで足して温めるとパンチェッタの出汁がきいたスープになりますよ。トマトを加えても美味しいです。

1

パンチェッタは1cm厚さに切る。春キャベツはパンチェッタと同じくらいの4～5cm角に切る。メークインは1cm厚さに切り、水に10分さらす。

2

直径18cmから20cmの鍋に春キャベツを敷きこむ。その上にパンチェッタ・ジャガイモ・タイム・ローリエの順に重ね、白ワインをかけ、塩・コショウをふりかける。(パンチェッタからも塩分が出るので塩は控えめでよい)

3

鍋に蓋をし、中火にかける。沸騰したら弱火にし15分加熱する。皿に盛り付けて完成。



煮込み始める状態