

## ◎ひよこ豆と豚バラ肉のピリ辛炒め◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（4人分）

ひよこ豆（茹でたもの）	2カップ(300g)
ひよこ豆の茹で汁	大さじ2-3
豚バラ肉	200g

## &lt;豚肉下味&gt;

塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
ニンニク（すりおろしたもの）	小さじ1
タイム（ドライ）	小さじ1/2
オレガノ（ドライ）	小さじ1/2

オリーブオイル	大さじ2
パプリカパウダー	小さじ1
カイエンペッパー	小さじ1/2
塩	適量
パセリ（みじん切り）	適量



- 1 豚バラ肉は包丁でたたき、粗く刻んでおく。ボウルに豚バラ肉を入れ、下味の調味料を入れて混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル（大さじ1）を入れて、1の肉をハンバーグを焼くように両面を焼きつける。
- 3 豚バラ肉をほぐしながらひよこ豆を加えて炒める。パプリカパウダー・カイエンペッパー・ひよこ豆の茹で汁を加えてさらに炒める。
- 4 塩で味をととのえ、仕上げにオリーブオイル（大さじ1）とパセリをふりかける。そのまま召し上がってもいいですし、バケットにのせたり、レタスに巻いて食べるのもおすすめです。

## &lt;コメント&gt;

私の大好きなひよこ豆を使った簡単な前菜です。ひよこ豆は自分で茹でたほうが美味しいですが、水煮缶やレトルトパックを使っても大丈夫です。その場合はゆで汁を飲んでみて美味しかったら使ってもらい、茹で汁の代わりに水を入れていただいてもかまいません。以前ひよこ豆を使ったレシピはフムス（2018年12月20日）やファラフェル（2014年5月15日）トリッパとひよこ豆の煮込み（2017年1月19日）などありますが今回は簡単なレシピなので気軽に作っていただきたいです。食感をだしたかったので豚バラ肉を切るレシピにしていますが、豚ひき肉を使っても大丈夫です。辛いのが苦手の方は、カイエンペッパーを抜いて作ってください。

## \*\*ここがポイント&lt;ひよこ豆 (Ceci)&gt;\*\*

マメ科の一年草であるひよこ豆の種子を乾燥させたものですが、おもにインドやパキスタンなどで栽培されています。日本では、ひよこのくちばしに似た突起があることからひよこ豆の名前がついたと言われています。ホクホクとした食感で、煮くずれしにくいので、煮込み料理やスープ、カレーに最適です。そのほかにもサラダなどに入れたり、オーブンで焼いてスナック感覚で食べたりと幅広くお料理に使えます。

