

◎ アッシュェ パルマンティエ ◎

2019年11月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

牛ひき肉で作る煮込みとマッシュポテトを重ねたグラタン。

今、ドラマでも話題です・・・先にメニューを相談していたので偶然・・・

■材 料

【肉の煮込み】

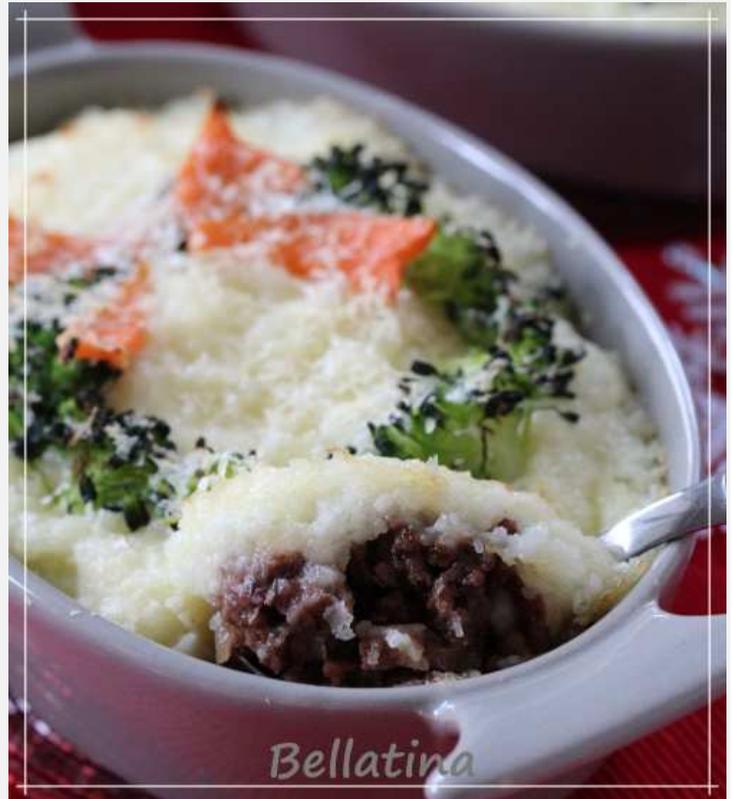
牛ひき肉	250g
玉ねぎ	1/2個
赤ワイン	200ml
塩こしょう	少々
ローリエ	1枚
ナツメグ・塩・コショウ	各適量

【マッシュポテト】

ジャガイモ(できればメイクイン)	2個	約200g
バター(食塩不使用)	30g	
生クリーム	50ml	
塩・コショウ		

【トッピング】

パルミジャーノレッジャーノ	適量
ブロッコリー・人参を好みで	



【パルマンティエとは】

フランスの農学者の名前。ジャガイモを広めたことからジャガイモの料理にその名を付けるようになった。

【アッシュェとは】

フランス語でみじん切りのこと。細かくきった肉で作るので。フランスの家庭では肉の塊の煮込みを作った翌日に細かく刻んでこの料理を作ることもある。

ワインは今年、スパークリングワインのコンペで銀賞を受賞したアリーチェのオーロで！



Le Vigne di Alice

SILVER

Le Vigne di Alice 2018
Doro Nature

Prosecco Superiore
Valdobbiadene D.O.C.G.,
Veneto, Italy (75cl, 11.5%)

DORO NATURE

Fresh nose with attractive green,
flavoured fruitiness.
Green peqar and goose berry
fruit. Fresh and feisty.
Quite nice palate, well balanced
and long.



1

【肉の煮込み】

ひき肉に塩・コショウで下味をつける。鍋にオリーブオイルを熱し玉ねぎを弱火で炒める。甘い香りがしてきたら一度取り出しておく。

同じ鍋にひき肉を入れ中火でハンバーグのように崩さずに焼きつける。裏面が香ばしい色になったらひっくり返し、細かくしていく。全体色が変わったら赤ワインを加え強火でアルコールをとばす。玉ねぎ、ローリエを加え蓋をし、時々ヘラで混ぜながら45分以上弱火で煮込む。塩・コショウ・ナツメグで味を調える。

2

【マッシュポテト】

①

メイクインを皮ごと茹でる。皮をむき、ザルで瀝すかポテトマッシャーでつぶす。

②

鍋に生クリーム・バターを入れ①を温かいうちに加えて温める。フツフツしてきたらヘラで混ぜながら加熱し、全体が均一になり、ヘラにのせてパタッと落ちるくらいの濃度になったら(写真)塩で味を整える。

③

耐熱皿に①の肉の煮込みを敷き詰める。その上にマッシュポテトを敷きつめる。クリスマス仕様にする場合は茹でたブロッコリー・人参でクリスマスツリーやリースの形にのせる。上からパルミジャーノレッジャーノを削り掛ける。

④

240℃に熱したオーブンで4～5分。うっすら焼き色がつかまで焼いたら完成！