

◎ 手羽先と根菜のポトフ ◎

2020年2月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

手羽先	500g
ベーコン	150g
レンコン	1節
ゴボウ	1本
ニンジン	1本
ジャガイモ	4個
ブロッコリー	1/2株
カリフラワー	1/4株
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	2片
白ワイン	100cc
チキンブイヨン	1200cc
ローリエ	2枚
塩・胡椒	適量
醤油	大さじ2 1/2
イタリアンパセリ	適量
マスタード	適量



- 1 手羽先は裏側の骨に沿って切り込みを入れ、塩・胡椒で下味をつけておく。
- 2 ベーコンは拍子切りにし、野菜は大きめにカットする。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れ、手羽先の両面を焼き付けて取り出す。
- 4 同じ鍋でニンニク・ベーコン・レンコン・ゴボウ・ニンジンを入れて軽く炒め、白ワインを入れてひと煮立ちしたら、チキンブイヨンとローリエを入れて20分煮込む。
- 5 鍋に手羽先を戻し、ジャガイモを入れて火が通るまで煮込み、醤油を入れる。
- 6 ブロッコリーとカリフラワーを加え、火が入ったら塩・胡椒で味をととのえる。

<コメント>

2月は根菜を美味しく食べようと思い、ポトフかおでんのレシピにしたいと思っていました。最後の香りづけにお醤油を加えた少し和風よりのポトフです。

2017年10月に「秋鮭の和風ポトフ」をご紹介していますが、このときは昆布だしで煮ました。今回はチキンブイヨンで煮ています。ポイントは手羽先です。私はよくポトフやおでんに魚焼きグリルで両面焼いて香ばしい手羽先を入れます。最近の若い方は魚焼きグリルを使わないそうなので、手羽先は同じ鍋で焼き目をつけて入れるレシピにしました。焼いた鶏肉の香ばしさに脂の溶け込んだスープになります。

アクはこまめに取り除き、ジャガイモは煮崩れないように気を付けましょう。

**ここがポイント<ポトフ> **

冬にぴったりポトフは「洋風おでん」みたいなものですよね。pot-au-feuは「火にかかった鍋」という意味でお肉と野菜を煮込んだフランスの家庭料理です。具材のお肉とお野菜はマスタードを添えてメインとして、煮た汁はスープとしていただけます。具材は大きめに切ることがポイントです。ジャガイモ・ニンジン・レンコンが美味しいですよ～。