

◎ チリコンカン ◎

2020年11月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（作りやすい分量）

合いびき肉	300g
ミックスビーンズ（水煮）	220g
トマト水煮	300g
オリーブオイル	大さじ2
タマネギ	1/2個
ニンニク	2片
ピーマン	2個
ニンジン	1/3本
クミンシード	小さじ1
オレガノ	少々
ナツメグ	少々
塩	適量
黒胡椒	適量
トマトケチャップ	大さじ4
チリパウダー	適量
ローリエ	2枚
コンソメスープ	150cc
タコスチップス	適量



<コメント>

今回のワインに合うレシピはチリコンカンです。写真ではタコスチップスを添えています。

レタスで包んだり、ご飯にかけたり、パスタソースにしたりと作り置きをしておくと便利な一品です。辛味はチリパウダー・黒胡椒で調整してください。

<ここがポイント チリコンカン>

チリコンカンとは、豆と挽肉をスパイシーに煮込んだアメリカテキサス州の定番料理です。

豆は、手軽に使えるミックスビーンズを使いました。

レッドキドニー・ガルバンゾ・大豆・青えんどうを入れました。豆は種類だけでもOKです。

乾燥した豆を使う場合は、水で洗い、たっぷりの水で一晩浸して戻しておきます。戻した豆を水ごと弱火にかけ、好みの固さになるまで茹でてください。

ひき肉は焼き目をつけながら、香ばしく炒めることがポイントです。

- 1 タマネギ・ニンニク・ピーマン・ニンジンはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、タマネギ・ニンニク・クミンシードを炒める。ピーマン・ニンジン・合いびき肉を入れて炒めながらオレガノ・ナツメグ・塩（小さじ1/2）を加える。
- 3 トマトの水煮・コンソメスープ・ローリエを入れて10分煮込む。
- 4 塩・黒胡椒で味を整え、トマトケチャップとチリパウダーを入れてとろりとするまで煮込む。
- 5 器に盛り付け、タコスチップスを添える。