

◎ 簡単！カスレ ◎

■材料（2人分）

豚肩ロース肉	200g
豚バラ肉	100g
粗びきソーセージ	4本
ベーコン（塊）	80g
白いんげん豆（水煮）	200g
タマネギ	1/4個
セロリ	1/4本
ニンニク	2片
白ワイン	50cc
ブイヨン	200cc
ローリエ	2枚
トマト水煮	200g
トマトピューレ	50g
薄力粉	適量
パン粉	10g
ドライパセリ	少々
オリーブオイル	適量
塩・胡椒	適量



<コメント>

カスレを一度ご紹介したいと思っていたのですが、鴨のコンフィを前日に作り、2日がかりのレシピだとなかなか皆さん作らないかな？と思い、簡単なカスレ風のレシピになっています。白いんげん豆と豚肉が決め手です。豚肉とベーコンに焼きめをつけるのは、香ばしい旨味を白いんげん豆にうつすためです。最初のレシピでは、豚肉は肩ロースだけで作ったのですが、少し物足りなかったのでバラ肉も入れました。白いんげん豆は乾燥のものを1晩かけて戻し、大きめの鍋で柔らかくなるまで茹でる作業をしていただきたいのですが、市販の水煮を使っていたいただいてもよいと思います。

**ここがポイント <カスレ> **

カスレはフランス南西部の郷土料理です。カスレの名前は厚手の煮込み鍋「カソール」に由来します。白いんげん豆とお肉をコトコト煮込んで作ります。地域によって肉の種類が変わってきます。白いんげん豆と豚肉を使うことは共通で、鴨のコンフィ、ヤマウズラ・子羊など入れます。家庭によってもレシピが違うので、皆様もアレンジしてみてください。

- 1 豚肉は、一口大に切り、塩・胡椒をしっかりすりこみ、軽く薄力粉をまぶしておく。ベーコンは厚めの短冊切りにする。
- 2 タマネギとニンニクは薄切りにし、セロリは筋を取り、斜めの薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉とベーコンを入れて焼き目をつけ取り出しておく。
- 4 同じフライパンにオリーブオイルを足し、タマネギ、セロリ、ニンニクを入れて炒める。タマネギがしんなりしたら、豚肉をフライパンに戻し、白ワインを加えアルコール分をとばす。ブイヨンとローリエを加えて20分煮込む。
- 5 水気を切った白いんげん豆、ベーコン、トマト水煮、トマトピューレを加えさらに15分煮込む。
- 6 ソーセージを加え、塩・胡椒で味を整える。耐熱皿に移しパン粉とドライパセリをふり、200℃のオーブンで10-13分焼き、パン粉に焼き色をつける。