

◎白インゲン豆とパンチェッタの煮込み◎

2021年8月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

ブイヨン要らずで豆と豚肉の旨みだけで作る究極シンプルな煮込み料理。
夏の身体が喜ぶ栄養がぎゅっと詰まっています。

■材料（4人分）

白インゲン豆の水煮 茹で汁ごと	380g
パンチェッタ	500g
白ワイン	30ml
水	200ml



【自家製パンチェッタ】

本場では1か月かけて作り塩抜きして使いますが今回は4日で作れて塩抜きなしで使えるお手軽レシピです。通常の豚肉に比べ旨みが増し、弾力が出てとても美味しくなります。

◆材料

豚ばら肉(ブロック)	500g
塩	20g
ローリエ	2枚
好みのハーブ	たっぷり
にんにく薄切り	1かけ分

豚バラ肉全体に塩をよくすりこむ。ハーブを密着させ、ラップでぴったりと包む。冷蔵庫で3日置く。ラップをはずして水気をキッチンペーパーで拭く。新しいキッチンペーパーで包んでラップをし、さらに1日冷蔵庫で寝かせる。完成！このままペーパーを替えて3日間冷蔵保存あるいは冷凍で2週間保存可能です。

本場のものよりも塩が強く熟成期間が長いので長期保存がききますが塩抜きしなくてはなりません。今回は保存期間は短いですが塩抜きせずにお手軽に使えてとても便利です。



1

パンチェッタ(作る場合は左のレシピ参照)3cm厚さに切る。鍋を中火で熱し、肉を両面中火で焼きつけ、きつね色になったら取り出す。肉から出た脂をふき取る。/4に切る。

2

①の鍋に①のパンチェッタを戻し、白インゲン豆を茹で汁ごと加える。強火にかけ、灰汁を取り除く。白ワイン、水を加えて沸騰させたら弱火にして蓋をし、1時間煮る。味を見て必要なら塩コショウで味を調える。

3

器に盛り付ける。

白インゲン豆

栄養効果・・・ミネラルや体内で合成されない必須アミノ酸が豊富に含まれています。成人病予防や骨強化・丈夫な体づくり熱中症予防に！

下処理・・・乾燥の白インゲン豆は一晩水につけ、柔らかくなるまで時間をかけて茹でる、または圧力鍋で茹でる。

乾物の豆は下処理に時間が掛かります。缶詰は簡単ですが私は缶の香りが気になるので使いません。

今回使用したのはベラティーナさんで扱っているアルミ紙パックのもの。缶の香りはなく光や空気を完全に遮断しているので出来立ての風味そのまままで保存されています。

なので！自分で茹でるときと同じように茹で汁ごと使えるのです！豆のゆで汁って美味しいんですよ！塩味もついているのでそのまま煮物に、サラダやスープにと使えてとっても便利お勧めです。