

◎ ラム肉の白ワイン煮込み ◎

2025年10月のレシピ③
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ラム肉（骨付き）	5本（300 g 前後）
塩	小さじ1/3（肉重量の1%）
じゃがいも	2個
キャベツ	1/8個
赤・黄パプリカ	適量
A白ワイン	250ml
Aローリエ	1枚
A粒黒胡椒	小さじ1/2



■コメント■

駆け込みで万博に行きました。混んでいましたがとても楽しく、

まだまだ行きたいパビリオンが沢山あり、もっと早く行けばよかったと後悔しました。万博の食事は、ラム肉を使っている国が多かった印象があります。

UAEで食べた「ラム・ウージ」は柔らかく煮込まれていたスパイスがきいたラム肉美味しかったです。

今回はシンプルにラム肉をコトコト煮込んでみました。シンプルな味付けなので、粒マスタードを添えていただくのもおすすめです。

1

じゃがいもはしっかり洗い、食べやすい大きさに切る。キャベツは串切りにし、パプリカは細く切る。

2

ラム肉に塩をすりこみ、フライパンで焼き色をつけて一度とりだす。

3

鍋にAと2のラム肉を入れ、蓋をして40～50分弱火で煮込む。

4

じゃがいもとキャベツとパプリカを入れて10分ほど蒸し煮にする。

塩・胡椒で味をととのえる。

