

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ④

～コトコト コトコト煮込んでHappy～

ほうれん草入りチリコンカーネル

そろそろ春の足音が聞こえてきました。とはいえ、まだまだ寒い日も続きます。今回のテーマは「煮込み料理」。チリコンカーネルはメキシコのカウボーイ料理。コトコト煮込んでいるうちにスパイシーな香りがホワッと…。食欲をそそられる一品です！



材料 (4~6人分)

- 牛挽肉または合挽き肉・・・300g
- 玉ねぎ・・・中1個
- うずら豆（水煮または一晩水に浸けて煮た物）・・・250g（水煮の缶詰1缶分）
- にんにく・・・1~2かけ
- トマトの水煮・・・1缶
- 水・・・水煮缶の半分（200cc）
- コンソメキューブ・・・1個
- ケチャップ・・・1/2カップ
- 小麦粉・・・大さじ1
- サラダオイル・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1/2
- チリパウダー・・・大さじ1
- パルメザンチーズ・・・適宜
- ほうれん草・・・1束（300g）



作り方

1 下準備

挽肉に分量の小麦粉（大さじ1）を振りかけて、軽くまぜておく。（お好みでこしょう少々を混ぜてもおいしくなります）

POINT !



小麦粉を混ぜておくことによって、煮込んだ時にとろみが出ます！

玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りに、トマトの水煮はホールものならザク切りにしておく。ほうれん草は軽く湯がいて冷水に取り色止めしてから、水気をよく切って1センチに切っておく。



2 炒める

鍋を軽く熱して、サラダオイルを入れ温まったらニンニクを入れて炒める。挽肉を入れて炒め、色が変わったら玉ねぎを炒める。

Point ! 炒めるときは強火 煮込みは弱火で！！

3 煮込む

玉ねぎが透き通ってきたら、トマトの水煮、水、ケチャップ、コンソメ、塩を加えて煮はじめる。沸騰したらアクを取り、弱火にする。

豆とチリパウダー、ベイリーフを加えて、10~15分ふたをして煮込む。



チリパウダーとは…

唐辛子、クミン、オレガノをベースに調合されたスパイスです。チリペッパーとは違います。

4 仕上げ

つぎ分けてほうれん草を散らす。別の器に細かく切ったチーズを添えておき、好みで適宜チーズを入れて食べる。



* 好みでポークソーセージを適宜切って一緒に煮るとお子様にもよろこばれます。

* 辛いのが好みの方は、たかのつめを適宜加えるとよいでしょう。

その他の食べ方

ソーセージをポイルし、温めたホットドッグ用のパンにはさんで、その上からチリコンカーネルをかけ、あればスイートレリッシュ（ピクルスなど）をのせるとチリドッグに。

ご飯を少し固めに炊いておき、チリコンカーネルをかけてチリライスにしても Good !

温野菜のオシャレサラダ



材料（4人分）

- A セロリ・・・1本
- 小タマネギ・・・4個
- にんじん・・・1本
- ジャガイモ・・・2個
- 小カブ・・・4個
- 水・・・1リットル
- チキンスープの素・・・1個
- こしょう・・・少々
- ベイリーフ・・・1枚



作り方

1 下準備

セロリは簡単に筋を取って5センチにカットし、面取りをする。

小タマネギは皮をむいておく。

にんじん、ジャガイモ、小カブは皮をむいて適当な大きさにカット。面取りをする。

小カブは厚めに皮をむく。

- B ミニアスパラガス・・・8本
- ブロッコリー・・・小房4個

- C レモン・・・1/2個
- サラダ油（オリーブオイルでもよい）・・・大さじ2
- 塩・こしょう・・・少々
- 砂糖・・・ひとつまみ

POINT !

面取りしておくと煮くずれしにくい！



2 煮込む

鍋に、水と下ごしらえした野菜Aとチキンスープの素、こしょう、ベイリーフを入れて、**強火**で煮始める。

沸騰したら**弱火**にしてふたをし、それぞれがやわらかくなるまで茹でる。

カブは早く煮えるので、竹串がスッと通ったら、先に取り出しておく。



3 青味野菜を茹でる

沸騰したお湯に塩を入れて、**まずアスパラガス**をさっと茹で、取り出してブロッコリーを茹でる。

冷水にとって、色止めしておく。

Point ! アクの弱いものから先に茹でる



4 ドレッシングを作る

Cの材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
(レモンは絞る)



5 仕上げ

野菜が煮えたら汁を切り、4のドレッシングで和える。

3の青味野菜も加えて軽く混ぜる。

温めたお皿に盛り付けて、バルサミコを少したらず。



POINT !

お皿は温めておく

出来上がり

サラダを美しくお皿の上に演出するのがポイント

上野ガス(株)