

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⑮

～洋の鍋物～

豚肉とザワークラウトのドイツ風煮込み

ザワークラウトはキャベツの千切りを塩と香辛料で漬けた、ドイツの家庭でとてもポピュラーな食べ物です。豚肉やじゃがいもと一緒にコトコト煮込んで、たっぷりいただきましょう！



材料 (10~12人分)

- 豚肉 (ロースやモモ肉)・・・1 kg
- 塩・コショウ・小麦粉
- ポークソーセージ・・・10本
- ザワークラウト・・・400~800g
(量で好みの酸味に調節)
- ベーコンかたまり・・・適宜
- にんにく・・・2かけ
- 玉ねぎ・・・1個
- じゃがいも・・・6個
- 水・・・1800cc
- コンソメ顆粒 (またはキューブ)・・・大さじ山盛り2 (2個)
- 砂糖・・・小さじ1/2
- ブラックペッパー
- サラダ油・・・大さじ2
- サラダ油・・・大さじ1~2
- ベイリーフ・・・2枚
- 粒マスタード



ザワークラウト



作り方

1 下準備

じゃがいもは皮をむいて2つ割りにする。玉ねぎは粗いくし切りにし、にんにくはみじん切りにする。ベーコンは100g分だけ5mm角に細かく切る。



豚肉に竹串で数ヶ所穴を開け、軽く塩・コショウをして、10~15分置く。

Point! 竹串で穴を開けて味をしみ込み易くする。

食べやすい大きさに切り、周りに小麦粉をつけ、余分な小麦粉ははたく。



2 炒める

厚手の鍋を熱してサラダ油を入れ、1の豚肉を入れる。周りだけ炒めたらいったん取り出しておく。

鍋にサラダ油を足して、にんにくを入れて炒める。玉ねぎ、ベーコンを入れてサッと炒める。



3 煮込む

豚肉を鍋に戻し、じゃがいも、ザワークラウトを入れて水を加え、コンソメの素、砂糖、ベイリーフを入れて、沸騰したら弱火にして蓋をし、じゃがいもや豚肉がやわらかくなるまで、時々アクを取りながら煮込む。



じゃがいもに竹串を刺してみて、スッと通るようなら味を見て最後にソーセージを入れる。材料のベーコンのかたまりが残っているようなら、食べやすい大きさに切って入れる。



Point!

ソーセージは早くから入れるとダシが出てしまうので、最後に入れて温める程度に。

10分ほど煮て出来上がり

好みで粒マスタードを付けていただきます。

黒パンのオーブンサンド



材料

- 黒パン（なければ胚芽パン）
- ルッコラ（またはベビーリーフ）
- サワークリーム・・・100g
- クミンシード・・・小さじ1/2
- オリーブオイル・・・小さじ1
- ガーリックパウダー・・・少々
- 塩・・・少々



作り方

サワークリームに、クミンシード、ガーリックパウダー、塩、オリーブオイルを入れて、よく混ぜる。
サワークリームが硬いときはオリーブオイルを少々多めに入れる。



パンを半分の大きさに切り、 を塗る。



食べやすい大きさにしたルッコラやベビーリーフを乗せる。

