

チッタの新家シェフに学ぶ、イタリアの家庭料理！

Ribollita

リボッリータ



リボッリータとは、「再び煮込んだ」という意味の、トスカーナ地方の郷土料理です。

Ingredienti

(材料4人分)

玉ネギ	・・・	1個
人参	・・・	1本
セロリ	・・・	2本
カブラ	・・・	1個
ジャガイモ	・・・	2個
キャベツ	・・・	1/4個
豚バラ肉(ベーコン)	・・・	1/2束
ほうれん草	・・・	300g
小豆水煮	・・・	300g
ホールトマト	・・・	300g
ニンニク	・・・	1片
塩・こしょう	・・・	少々
鷹の爪	・・・	1/2本
オリーブオイル	・・・	適量
水	・・・	1リットル
硬くなったパン(フランスパンなど)	・・・	
ローリエ(月桂樹)	・・・	1枚
パルミジャーノチーズ	・・・	少々

Preparazione

(下ごしらえ)

- 1 小豆は一晩たっぷりの水に漬けて、水煮して半分をミキサーでピューレ状にしておく。
- 2 玉ネギ、人参、セロリ、カブラ、ジャガイモ、キャベツ、豚バラ肉をそれぞれ約1cmのさいの目に切る。
- 3 ほうれん草は水でよく洗い、根の部分を切って、3cmほどの長さにカットする。
- 4 ホールトマトは手でつぶしておく。



Finitura

(仕上げ)

- 1 大きめのお鍋にオリーブオイルと潰したニンニク、鷹の爪を入れて中火にかける。
- 2 ニンニクに軽く色がついたら、玉ネギ、人参、セロリを入れて軽く塩コショウをし、甘味が出るまでよく炒める。
- 3 続いて、カブラ、ジャガイモ、キャベツ、豚バラ肉を入れ、さっと炒めトマトを入れて混ぜながら中〜弱火で15分ほど煮込む。
Point! キャベツをこがさない様に注意しましょう。
- 4 1リットルの水を入れて、ローリエの葉を入れ、混ぜてアクをとりながら弱火で40分ほど煮込んでいく。
- 5 カットしたほうれん草1/2束と小豆の半分を入れ、残りはピューレにして鍋に入れて薄めに味を調える。この時に出るアクもとる。
- 6 硬くなったパンを適当に手でちぎって入れて、ひと煮立ちさせて耐熱皿に注ぎパルミジャーノチーズをふり、180℃のオーブンで15分ほど焼きあげて完成。



Point! 圧力鍋を使うと時間短縮になります。