

豚ばら肉の煮込み

材料・4人分

豚ばら肉	1kg
にんにく	1かけ
白ワイン	100cc
トマトの水煮缶	500cc
セロリ・にんじん	各2本
玉ねぎ	2個
じゃが芋	3個
EVオリーブ油	大さじ3
塩、こしょう、強力粉、サラダ油	各適量

Spuntatura di Maiale al Stufato

豚ばら肉の煮込み

作り方

1. 豚ばら肉は5cm角大に切り、きちんと塩、こしょうをして強力粉をはたく。
2. フライパンにサラダ油大さじ2とにんにくを炒め、豚ばら肉にこんがり焼き色がつくまできちっと焼く。この焼き色が煮込みのソースのうまみにつながる。
3. 鍋に肉だけ移し、火を強くして白ワインを加え、鍋をゆすりながら半分くらいに煮つめる。(写真A・B)。
4. 水200~300cc、水煮缶のトマトをつぶして加え、中火弱で煮込む。
5. 玉ねぎはくし形、セロリはたたいてぶつ切り、にんじんは皮をむいて乱切りにし、EVオリーブ油でやや焼き色がつくまで炒める(写真C)。
6. じゃが芋は一口大に切り、サラダ油で揚げておく。いったん揚げておくと、煮込んで煮くずれない。(写真D)
7. 肉がまだちょっと固いかな、というところで5・6を加え、15~20分ほど煮込み、塩、こしょうで味を調える。

Point

- 豚ばら肉にこんがり焼き色がつくまできちっと焼く。じゃが芋はいったん揚げておくと、煮込んで煮くずれない。