

## ◆家庭でも作れるGLICINE特製芋煮

60  
min

今年大人気となった

オリジナルイタリア風芋煮。

ご家庭でも楽しめる

レシピにアレンジしました。

### 材料 6人

- |                            |                         |                     |
|----------------------------|-------------------------|---------------------|
| • 里芋 8 個<br>(直径 5 センチ程度の物) | • 舞茸 1 パック              | • 顆粒コンソメ 20g        |
| • ゴボウ 1 本                  | • しめじ 1 パック             | • お水 1000cc         |
| • 牛バラ肉スライス 300g            | • にんにく 2 片              | • 醤油 50g (魚醤でもOK)   |
| • 長ネギ 2 本                  | • ローズマリー 1 本            | • ローリエ 1 枚 (無くてもOK) |
| • ホールトマト缶 150g             | • 白ワイン 適量<br>(赤ワインでもOK) | • オリーブオイル 適量        |
| • ミニトマト 8 個                |                         | • 塩・胡椒 適量           |

### 作り方

#### 01 下ごしらえ

里芋、ゴボウの皮をむき 1 cm 角のダイス状に切る。長ネギ、舞茸、しめじ、牛バラ肉も同様に切る。

#### 02 里芋/ゴボウを煮る

鍋に顆粒コンソメ、お水をいれ、カットした里芋とゴボウを加えてから火にかける。

#### 03 長ネギを焼く

フライパンに少量のオイルをひき、火にかけ、長ネギを焼く。塩をふりかけ焼き色がついたら 0 2 の鍋へ。

#### 04 牛バラ肉を焼く

牛バラスライスも長ネギ同様にフライパンで焼き、0 2 の鍋に加える。

#### 05 舞茸/しめじを炒める

フライパンに潰したにんにくを入れ、オイルを加え火にかける。全体がきつね色になるまで香りを出し、色づいたらローズマリーを加えカットした舞茸としめじを入れる。塩をふりかけながらきのこ全体に油が馴染んだところで白ワインをいれる。アルコールを飛ばしたら 0 2 の鍋に加える。

※この時加えるのが白ワインであれば芋煮はすっきりとした味わいに。赤ワインであれば深みとコクのある味わいになる。

#### 06 コトコト煮込む

鍋が沸騰したらしっかりと灰汁を引き、火を中火から弱火程度に調整しコトコト煮込む。

#### 07 トマトを加える

4分の1程度にカットしたミニトマトと、ホールトマトをボウルに移し塩を振り、手や木べら等でトマトをつぶし、鍋に加える。

#### 08 味を調整完成

トマトの赤い色が全体に馴染み、火が通ったらローリエと醤油を加え、また暫く煮込む。ゴボウが食べられる柔らかさになっているかが目安。必要であれば砂糖を加えると味に深みが出る。全体の味を調整完成。