

◆家庭でも作れる GLICINE 特製芋煮

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

作り方

01 下ごしらえ

里芋、ゴボウの皮をむき1cm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02の鍋へ。

04 牛バラ肉を焼く

牛バラ肉スライスも長ネギ同様にフライパンで焼き、02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02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なる。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、手や木ベラ等でトマトをつぶし、鍋に加える。

08 味を調え完成

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。全体の味を調え完成。