



## 豚肉とひよこ豆の煮込み

新年を祝うイタリアの正月料理 イタリアの新年を彩る伝統料理「ザンポーネとレンティッキエ」をアレンジ。豚足とレンズ豆を使う本場のレシピを、身近な食材で再現しました。豚バラの旨味が、ひよこ豆とコクのあるスープに溶け込み、優しい香りと共に広がります。

## 使用商品

ひよこ豆

(2人分)

- ・豚バラ肉(塊)....250g
- ・ひよこ豆(缶詰).....1缶
- ・玉ねぎ...1/2個(粗みじん切り)
- ・にんにく....1片(みじん切り)
- ・オリーブオイル....大さじ1
- ・白ワイン....50ml
- ・固形コンソメ....1/2個
- ・ローズマリー....1枝
- ・塩....小さじ1/2程度
- ・黒こしょう...適量

材  
料

手  
順

- (1)豚バラ肉を3~4cm角に切り、缶詰のひよこ豆は水気を切っておく。
- (2)フライパンまたは鍋にオリーブオイルを熱する。豚バラ肉を入れ、中火で表面に焼き色をつける(約5分)。取り出して置く。
- (3)同じフライパンに玉ねぎ、にんにくを入れ、透き通るまで炒める(約3分)。白ワインを加え、アルコールを飛ばす(約2分)。
- (4)肉を戻し入れ、ひよこ豆、コンソメ、ローズマリーを加える。水を肉が隠れる程度まで加え、弱火で30分煮込む。時々かき混ぜ、水分が少なくなったら適宜追加する。
- (5)塩、こしょうで味を調え、さらに10分ほど煮込み、全体になじませる。