

◎ 牛モツのトマト煮こみ ◎

2024年9月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料

| | |
|-------------|---------|
| 牛モツ（下処理済冷凍） | 250 g |
| ベーコン | 100 g |
| にんにく | 2片 |
| たまねぎ | 1/2個 |
| 人参 | 1/3本 |
| セロリ | 1/3本 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 白ワイン | 100cc |
| カットトマト（水煮） | 1缶 |
| 黒オリーブ（スライス） | 30 g |
| 赤唐辛子 | 1本 |
| ローリエ | 1枚 |
| 塩 | 小さじ1/3～ |
| 胡椒 | 適量 |
| お酢 | 大さじ1 |
| はちみつ | 大さじ1 |
| パセリ（みじん切り） | 少々 |



■コメント■

秋の雲がでてきていますし、そろそろ煮込みが恋しいですね。まだ暑い日が続くので、簡単なトマト煮込みにしました。

以前トリッパをご紹介しましたが、下茹でして、圧力鍋を使うレシピでした。今回は冷凍の下処理した牛モツを使った簡単なトマト煮込みです。多めに作って作り置きしてもいいですね。お好みでパルミジャーノ・レッジャーノをかけてください。



1

牛モツは解凍後一度茹でこぼし、水気を切っておく。ベーコンは角切りにしておく。

2

にんにく・たまねぎ・人参・セロリはみじん切りにしておく。

3

鍋にオリーブオイルを入れ、1の牛モツとベーコン、2の野菜と種を抜いた赤唐辛子を入れて炒め、白ワインを加える。

4

カットトマト・ローリエ・黒オリーブを加えて30分以上煮込む。（途中で水分が少なくなったら水を適宜加える。）

5

塩・胡椒で味をととのえ、お酢とはちみつで調整し、皿に盛り付けパセリを散らす。