

◎ スペアリブとじゃがいもの白ワイン煮 ◎

2024年10月のレシピ③
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

スペアリブ	700 g（10本）
じゃがいも	200 g
オリーブ（ブラック・グリーン）	80 g
にんにく（スライス）	2片
A白ワイン	200ml
A水	200ml
Aローリエ	2枚
A塩	小さじ2/3
A砂糖	小さじ2/3
オリーブオイル	大さじ1
パセリ	適量
粒マスタード	適量



■コメント■

スペアリブを使ってカムジャタンを作ろうと思っていたのですが、まだ少し暑いので、さっぱりした白ワイン煮にしました。

スペアリブを水にさらすと、肉の雑味が抜けてすっきりした仕上がりになります。美味しいスープができるので、スープごと召し上がってください。マスタードではなく、ブラックペッパーをつよめにかけていただくのもお勧めです。



- 1 スペアリブは水につけて表面を洗い、ペーパータオルで水気をふきとっておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、軽く塩・胡椒をしたスペアリブの表面を焼く。スライスしたニンニクとAを加える。沸騰したら弱火にして蓋をして弱火で1時間ほど煮る。
- 3 じゃがいもは皮をむき、電子レンジで加熱しておく。
- 4 2が炊き上がる10分前に、じゃがいもとオリーブを加える。（水分が少なかったら少し加えても良い。）塩・胡椒で味をととのえる。
- 5 皿に盛り付け、パセリのみじん切りをかけ、粒マスタードを添える。