

◎ レバーのバルサミコ煮 ◎

2019年10月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

レバーの鉄の香りは赤ワインやバルサミコ酢とよく合います。
たっぷり作って数日お楽しみくださいね。

■材 料（2人分）

鶏レバー	200g
赤ワイン	200ml
バルサミコ酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ1
塩	適量



■レバーの下処理

教室でレバーを使ったときに生徒さんに聞くと下処理が大変なイメージで使ったことがないという方が多かったのです。

臭みが強く下処理に時間がかかるのは豚や牛のレバーです。鶏のレバーは流水でしばらく流せば臭みなく美味しくいただけますよ。レバーが苦手な方もきっと大丈夫なレシピです。

選ぶときはぷりっとしていてつやがある、新鮮なものを選びましょう。

1 鶏レバーは包丁で、中央の筋のところと左右それぞれ半分のところ
で切る。ボウルに入れ、流水で10分、時々もみながら水にさら
す。ザルに上げて水けをきる。鍋に湯を沸かし、レバーを入れ、1
0秒ゆでてザルに上げ、流水でさっと洗う。

2 小鍋に赤ワインを入れて中火にかけ2/3量になるまで煮詰める。砂
糖・醤油・バルサミコ酢を加え、①のレバーを入れ、時々ゆすりな
がら弱火で30分煮る。塩で味を調える。
(鍋が大きかったり、火が強いと水分がなくなってしまうので時間と
火加減を調整してください。今回は14cmの鍋を使用しました。)

【レバーの栄養】

血液を作るのに毎日取りたい鉄分がたっぷり含まれていま
す。食物性のもより吸収率が高いのです。ビタミンAが多
く含まれ、のどや鼻の皮膚粘膜を強くし、がんの予防にも役
立ちます。葉酸が多く含まれているので妊婦さんには必須。
妊娠中は食べすぎに注意です。

たっぷり作って毎日少しづつ食べてくださいね！

今週のおすすめワイン

エンツォ・ポリエッティ ドルチェット・ダルバ

ピエモンテ州アルバのラ・モッラのアルカリ岩系土壌。
濃厚なルビーレッド色。若々しいフルーティーなドルチェットらし
い香り。コクのあるリッチな味わい。ドルチェットらしいソフト
で、フレッシュなタンニンが特徴です。6～18℃でお楽しみくだ
さい。

