

1月 冬のあったかレシピ

ポテトグラタン(アッシュ・パルマンティエ)

材料(4人分)

【A】:①の工程で使用

牛ひき肉……300g

玉ねぎ(大)……1個

バター……30g

塩……小さじ1/2

胡椒……少々

【B】:②③の工程で使用

じゃがいも……500g

バター……50g

塩……小さじ2/3

牛乳……3/4カップ



Memo

アッシュ・パルマンティエはフランスの家庭料理。「アッシュ」は細かくという意味。「パルマンティエ」はじゃがいもを品種改良して広めた人物の名前です。パルマンティエ風と言えば「じゃがいも」が使われていることが多いそうです。

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。バターを鍋に溶かして玉ねぎを入れ、途中で塩を加え、じっくりと柔らかくなるまで炒める。牛ひき肉を加え、胡椒を混ぜ合わせてさらに炒める。
- ②じゃがいもは皮をむいて適当に切り、別鍋に入れる。かぶるくらいの水を加えたら、火にかけて柔らかく茹でる。
- ③②の湯を捨てて、水分を飛ばすように軽く粉ふきいもにしてから、泡立て器でつぶす。熱いうちにバター・塩を加えて泡立て器でつぶし混ぜ、牛乳を少しずつ加え、柔らかめのマッシュポテトをつくる。
- ④耐熱性の器に①を敷き詰める。③をのせて平にならし、200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

里芋のトリュフ

材料(12個分)

里芋(皮をむいて)……120g

チョコレート……50g

レーズン……大1(10g)

ラム酒……小1

ココアパウダー……大3



作り方

- ①里芋の皮をむいて茹でる。レーズンは細かく刻んでラム酒を振りかけておく。
- ②里芋が柔らかくなったらゆで汁を捨て、マッシャーでつぶす。熱いうちに細かく割ったチョコレートを加えてよく混ぜ、レーズンも加える。
- ③小さく(12個)丸めて、ココアパウダーをまぶす。

牛すね肉のポトフ

材料(4人分)

牛すね肉(塊)……400g

月桂樹の葉……1枚

玉ねぎ……1個

にんじん……1本

大根……1/4本

ねぎ……1本

セロリ……1/2本

じゃがいも……2個

キャベツ(小)……1/4個

塩・粒マスタード……適宜



作り方

- ①牛すね肉は水でサッと洗ってから、ぬるま湯で洗い、表面の汚れと脂を取り除く。再び水でよく洗う。(ぬるま湯で洗うと、すね肉の表面についている余分な脂や汚れが取り除きやすい。)
- ②鍋に水2リットルと牛すね肉を入れ、強火にかける。沸騰直前に弱火にし、灰汁を丁寧に取り除く。(灰汁を取ると、すっきりとした味わいの澄んだスープになる。)
- ③月桂樹の葉を加え、蓋をして約2時間煮る。
- ④にんじんと大根は皮をむき、6~7cmの長さに切ってから縦に4~6等分に切る。ねぎとセロリも同じくらいの長さに切る。玉ねぎは縦半分に切る。
- ⑤じゃがいもは半分に切り、面取りをする。キャベツは芯をつけたまま、縦に4~6等分に切る。
- ⑥③の肉に竹串がスッと通るくらいに柔らかくなったら、④の野菜を加えて強火にする。沸騰直前に弱火にし、灰汁を取り除きながら20分ほど煮る。
- ⑦すね肉から出た出汁を、野菜に吸わせるように煮ていく。
- ⑧じゃがいもとキャベツを加えてさらに15~20分間煮る。野菜が柔らかくなったら、塩で味を調える。肉は食べやすく1.5cm程の厚さに切り、野菜とともに皿に盛る。スープを注ぎ、好みで粒マスタードを添える。