

料理レシピ No.8

## 猪とキノコの煮込み

### 〈材料〉4人分

- 猪肉……………600g  
(バラ肉、肩肉、モモ肉等多少脂身が付いた部位)
- 玉葱のスライス…150g
- 皮付きのニンニク…1個
- キノコ……………200g  
(マッシュルーム、マイタケ、ヒラタケ、シメジ等)
- 鶏のブイヨン…400g  
(市販のブイヨンで代用可、薄目にする)
- 白ワイン……………60cc
- パセリのみじん切り…1つまみ
- 塩、胡椒……………好みの量
- マスタード(洋カラシ)…好みの量
- 任意の野菜……………少々
- オリーブオイル……………少々



### 〈作り方〉

- ① フライパンにオリーブオイル少量を注ぎ、4cm四方の角切りにして軽めに塩と胡椒を振った猪肉の表面を香ばしく焼く。
- ② 肉を取り出し、網等の上においておく。
- ③ 肉を炒めたフライパンにオリーブオイル少量を足し、ニンニクと玉葱を加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 白ワインを加え、フライパンの表面に付いた旨みを木ベラ等でこそげ取り、ひと煮立ちさせる。別の鍋に移し、先に焼いた猪肉を入れ、鶏のブイヨンを注ぐ。
- ⑤ ひと煮立ちさせアクをすくい取り、蓋をして弱火で煮込む。(オーブンで煮込んでよい)
- ⑥ 30分ほど煮込んだ後に別に炒めたキノコを加え、もう一度軽く煮込み、パセリを加え塩と胡椒で味を整える。好みに少量のマスタードを混ぜ込んでよい。
- ⑦ 好みの野菜を添えて完成です。

ザ                      ガーデン                      テラス  
岡山国際ホテル THE GARDEN TERRACE

岡山市中区門田本町4-1-16 ☎086-230-0222