

松波キャベツと手作りパンチェッタの赤いビーツ鍋 バターナッツポタージュ添え



ビーツと手作りパンチェッタの出汁でより一層松波キャベツの甘さを引き立てます。調味料なども最小限にし、素材の旨味、甘みを味わえます。また、冬らしくバターナッツのクリームポタージュを添えて、つけて食べて2回楽しめるように仕上げております。



レシピ作成者 藤林 亮 (無印良品 Café&Meal MUJI イオンモール堺北花田)

材 料 (4人分)

メイン食材：松波キャベツ 1玉

サブ食材：豚バラ肉 500g、
ビーツ 300g

調味料等：バターナッツ500g、
水500ml、生クリーム
200ml、チキンコンソメ
30g、水1,500ml、醤油
15ml、塩、砂糖、ハーブ
(ローズマリー、タイム
など) 適量

野菜量：330g

作り方

- ①ビーツは丸ごとアルミホイルをまき、オーブン170℃で1時間加熱し、カットしておく。
- ②キャベツを1/6くし切りにカットし、パンチェッタ(ベーコンでもOK)を鍋に入れる。
- ③鍋にチキンコンソメ、水、しょうゆ、ビーツを入れ沸騰させ、キャベツがしんなりすれば鍋の完成。
- ④別鍋にバターナッツの皮、種を取った2cmダイスカットと水を入れ5分沸騰させる。
- ⑤④が柔らかくなったら粗熱をとり、ミキサーでペースト状にする。
- ⑥ペーストになれば生クリームと塩で味を調え、ポタージュの完成。

調理のポイント

■手作りパンチェッタ

豚バラ1,000gに対し、2%の塩と0.3%の砂糖、好みのハーブで揉み込み、ペーパーで巻き、水分をぬぎ、ラップに巻いて、冷蔵庫で保管する。
ペーパーを替える作業を最低3日～最高6日は繰り返す。そうすると豚肉の水分がぬげ、旨味が凝縮される。

(パスタや煮込み料理、ピザ、サラダと何でも使えるアイテムになります。)

栄養成分表示 (1人前) ※ポタージュは含まない

エネルギー	604kcal	脂 質	45.2g	食塩相当量	4.0g
たんぱく質	23.3g	炭 水 化 物	23.9g		

