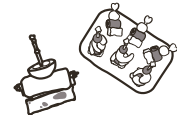




沖縄の旬を味わう

「ライフスタイルレシピ」



あぐー豚の煮込みケッパー風味

材料

あぐー豚肩ロース肉 800g
あぐー豚ソーキ 200g
あぐーソーセージ 1パック
セロリ 4本
玉ねぎ 2個
トマト 4個
ローズマリー 2本
塩漬けケッパー 100g
島唐辛子 1本
ぶなしめじ 1パック
エリンギ 1パック
エクストラバージンオリーブ油 100cc
塩 適宜
水 800cc

作り方

- ① ケッパーの塩漬けを軽く水洗いする。
- ② あぐー豚の肩ロースを一口大より少し大きめに切る。
ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ③ セロリは約2cmに、トマトは4等分、玉ねぎは16等分のくし切り、きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋（または耐熱容器）に玉ねぎ、セロリ、豚肉、ケッパー、きのこ類、ローズマリー、トマトの順に入れ、オリーブオイル、水を加える。
- ⑤ 蓋をして、180度に予熱したオーブンで90分煮込む。
- ⑥ 味見をして必要であれば塩で味を整える。

！ワンポイントアドバイス！

- 煮込むと小さくなるので、お肉は大きめにカット
- いろんな部位を入れるのも Good!
- ミニトマトや葉野菜を盛り付ける直前に加えると彩りよくなる
- 多めに作って冷凍保存しておくのもおすすめ
- ケッパーに塩分があるので、塩は味見をしてから入れること