

クリンスイ11月のレシピ：冬野菜の具だくさんポトフ

ポトフ(Pot au Fou)は、“火にかかった鍋”という意味で、肉と野菜を一つの鍋で煮込んだとてもシンプルなフランスの家庭料理。今回は日本の旬の野菜をたっぷり使った、手軽な和風味のポトフをご紹介します。スープの量を多めにすれば、パスタなどを入れて別のメニューが楽しめるのもうれしいですね。寒い季節は、栄養満点のスープで体を芯から温めましょう。



達人に聞きました!!



銀座『いさば』 オーナー 平塚伸央さん

■材料(4人分)

かぶ：2個
ごぼう：1/2本
人参：1/2本
小松菜：1束
キノコ類：適量
(えのき、しいたけ、しめじ等)
長ネギ：1本

大根：適量
ソーセージ：8本(ベーコンでもOK)
クリンスイの水：1,200cc
固形コンソメ：4個
塩・こしょう：適量
パスタ：適量

■作り方



(1)各材料をお好みの大きさに切り、用意しておく。(ごぼうや人参など固い食材は薄くきっておくと火が通りやすくなります)



(2)1200ccのクリンスイの水をフライパンに入れ、コンソメを入れ、人参、大根、ごぼうなどの固い材料から順番に入れて10分ほど煮込む。



(3)煮立ってきたら弱火にし、キノコ類やソーセージなど柔らかい食材を入れて、中火で5分程煮込む。



(4)大根など全体に火が通ったら、弱火にし、小松菜を入れて3分程煮込む。



(5)最後に塩・胡椒で味を整える。お好みでごま油やオリーブオイルを入れると和風やイタリアン風にアレンジできます。



(6)完成！お鍋一つでできるので、とっても簡単ですね！



(7)食べ終わった後は、残ったスープにパスタを入れればもう一品！パスタは、乾麺のまま入れてOK。(パスタの種類に合わせて茹で時間を調整してください。)



(8)オリーブオイルやお好みの調味料をかければポトフパスタのでき上がり！

達人からのワンポイントアドバイス

おいしい水がリゾットの味を引き出す！

ポトフの魅力はなんといっても調理が簡単でおいしいこと。野菜や肉の素材そのままの旨味を生かすからこそ、やっぱりベースとなる水が大切です。おいしい水はおいしい素材の味を引き出してくれます。だからフイヨンと塩こしょうだけで、他によけいな調味料は必要ありません。ポトフなどのスープ類、ごはんやお吸い物など、料理がシンプルなものであるほど、水がポイントになりますね。特にアルカリイオン水は浸透力が高いので、素材の旨味を引き出すのに最適。ポトフの他にも煮物や鍋物といった、水分を多く使う料理で使うと効果的です。

