



ポトフ

～フランスの豊かな鍋料理～



ポトフとは、フランスの伝統的な家庭料理のひとつで、肉と野菜を大きく切って、じっくり煮込んだ鍋料理です。いろいろな国でアレンジされ親しまれています。フランスの家庭では主にマスタードが添えられます。

〈材料〉4～6人分（多めに作ることがポイント）			
鶏モモ肉（骨付き）	大2本	にんにく	1球
豚スペアリブ（脂身の多くないところ）	4本	ローリエ	2枚
牛スネ肉塊	500g	クローブ	2個
ソーセージ	大4本	塩	適量
玉ねぎ	大2個	こしょう	適量
にんじん	大2本（小4本）	水	2ℓ
セロリ	大2本	★マスタード	適量
じゃがいも	大2個（中4個）	（いろいろな種類があるので好みで選ぶ）	
パプリカ（または赤ピーマン）	2個	★バゲットまたはクスクス	適量

★・・・添え物

1. 材料を下準備する

■鶏の骨付きモモ肉は関節から半分に切って4個分にし、豚スペアリブ（肩ロース）とともに、塩・こしょうを振ってからグリルで9～10分焼く。

POINT

お肉に油を塗ってから焼くと、いい焼き色がつく。



■じゃがいも・にんじんは皮をむき、玉ねぎは根付きから半分に切り（小さい玉ねぎはそのまま使う）、爪楊枝とクローブを刺す。

■セロリは縦3～4等分の大きさに切る。葉の部分は紐で縛る。

■パプリカの場合は、2等分にする。（赤ピーマンは種を出して、丸のまま使う）

■にんにくは皮をつけたまま横に2等分にし、ティパックに入れる。



2. 煮込む

■厚手の鍋に水を入れ、肉・野菜・ローリエ・セロリの葉を入れて強火で煮始める。

■沸騰したら一番弱火にしてアクを取りながら中身を揺らさないようにコトコト2時間煮込む。

■煮込んだら、ソーセージを入れ、スープの味を見て塩小さじ1とこしょうを振り、保温程度に熱しておく。（熱々を出すこと！保温が大事）



ちょっと
お味見♪



3. 盛り付け

■盛り付けるときには、肉、野菜を全種類入れて、スープは濾してから味見をして周りに入れ、イタリアンパセリやバジルを上のにせる。

■マスタードを添えて出す。

