

Patate e Piselli

ジャガイモとグリーンピースの煮物



【材料】

豚バラ(塊)など	200 g
じゃがいも	大2個～
たまねぎ	中1個
グリーンピース(冷凍でもよい)	150 g～お好み
にんにく	1片
オルチョサンニータ	大さじ3
白ワイン	1カップ～
水	適宜
塩	小さじ1弱
野生のオレガノ	適宜

肉は薄切り肉でもよい

肉・ジャガイモの分量は基本的にお好みでよい

下ごしらえ

- ・ジャガイモは皮をむく
- ・豚肉は食べやすい大きさに切り、塩少々をまぶして下味をつけておく

【作り方】

- 1) ジャガイモは大き目の一口大に切る
- 2) 玉ねぎも大きめにくし切りにする
- 3) ニンニクは1片を包丁の面でたたいてつぶす
- 4) 鍋にオルチョサンニータを注ぎニンニクを入れる
- 5) 火をつけ、オイルが少し温まったら下処理した豚肉を入れ表面を焼く
- 6) ジャガイモ、玉ねぎを加えオイルを絡め、グリーンピースも加える
- 7) 塩小さじ1弱を加え5分ほどいためたら白ワイン、材料がひたひたになるまで水を加える
- 8) 沸騰するまで強火アクが出たらすくい取り、出なくなったら野生のオレガノを加え蓋をして弱火でコトコト煮る
- 9) ジャガイモが柔らかくなるまで煮て、竹串がすっと通るまで煮えたら蓋を取り、余分な水分を飛ばす。
- 10) 最後に塩味をみて調整する

なるべくなら白ワインを使う。なければ水だけでもよい