

料理研究家 上島亜紀さんの「オーブンにおまかせポトフ」

【材料】

スペアリブ	8本 (800g 位)
じゃがいも (メークイン)	4個
にんじん (大)	1本 (200g)
玉ねぎ	2個
セロリ	1本
キャベツ	1/4玉
ローリエ	1枚
白ワイン	50ml
塩、粗挽き黒胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ 1 ½

【準備】

スペアリブは肉に切れ目を入れ、塩小さじ 1、粗挽き黒胡椒小さじ ½ を揉みこみ 15 分置く。保存袋に入れ、ローリエ、オリーブオイルと揉みこみ、冷蔵庫で一晩置く。

【作り方】

1.

玉ねぎは縦半分、にんじん、セロリは横 4 等分に切り、キャベツは縦 4 等分に切る。じゃがいもは丸のまま使う。

2.

鍋を中火で熱し、一晩漬けたスペアリブを焼き付け、野菜を加え全体に油が回ったら、白ワインを加え、強火で煮立たせる。

かぶるくらいの水 (約 700~800ml)、肉と一緒に漬けたローリエ、塩小さじ ½ を加え、灰汁を取りながら煮立たせ、蓋をして 180 度のオーブンで 40 分煮込む。