

第3回 ストーブ de 料理

北国はまだ冬の真最中、皆さんの家庭ではストーブがフル稼働して暖房器具として、また調理器具として大活躍していることと思います。今回はオーソドックスなストーブ料理とお子さんたちのおやつにもなるようなスープ料理をご紹介します。冬の夜長を家族で楽しんで下さい。また、安全にストーブ料理を楽しんでいただくために下記の注意点を御守り下さい。

【注意点】 ●ストーブの表面は高温になっていますので火傷に注意して下さい。●鍋を持つ場合は必ず耐火手袋をして下さい。



「豚の地ビール煮」

燃料費を考えないですむストーブオーナーの特権を発揮して作る料理です。じっくり時間をかけることで素材のうまみを十分に引き出す、これこそストーブ料理の醍醐味です。豚バラの余計な脂分は抜けうまみが口の中に広がります。柔らかく、かつあっさりした味わいはお子さんからお年寄りまで気に入っていただけると思います。なお、ビールの香りは3時間煮込むと完全に消えます。

■材料 (3人前)



- ・豚バラかたまり 400g～500g
- ・地ビール 300ml～350ml (お好みのもの)
- ・ローリエ 2枚
- ・固形コンソメ 1個
- ・塩、コショウ 少々
- ・バター 10g
- ・クローブ 2～3個 (お好みで)

■道具

- ・フライパン
- ・ダッチオーブン鍋、なければ普通の鍋でもOKです。

■作り方

1. 豚肉に塩・コショウをし、たこ糸で縛る。あればクローブを肉に刺す。
2. 1をフライパンで表面に焼き色が付くまで焼く。
3. 2を鍋に移し、地ビールと水を1:1の割合でひたひたになるくらいまで入れる。ローリエ、コンソメも入れる。
4. 蓋を取ったまま、弱火で水を足しながら3時間ほど煮る。
5. 肉が柔らかくなったら鍋から取り出し、煮汁でソースを作る。煮汁にバターを入れ煮詰め、仕上げに塩・コショウで味を整える。
※ソースの仕上げの塩は、味を見てからすることをお勧めします。場合によっては塩を入れなくてもコショウだけで十分です
6. 肉の荒熱が取れてから切る。ソースをかけて出来上がり。

※薪だけあるいはペレットだけでは火力が足りない場合、両方燃やしてみして下さい。しっかりと煮立ちます。



「きのこたっぷり冬のミルクスープ」

牛乳ときのこや野菜は相性が良いことを発見しました。意外と大根も良いんです。季節のほうれん草、ブロッコリー、かぶ、じゃがいもや地元の食材も加えて家庭のオリジナル料理にはいかがでしょうか。寒い外から帰ってきたお子さんのおやつに、あるいは夕食のコースにお試し下さい。きのこや冬野菜と牛乳のハーモニーは体も心もあたためてくれます。

■材料 (3人前)



- ・牛乳 500ml
- ・ベーコン 3枚
- ・はくさい 葉1枚
- ・大根 1/5本
- ・にんじん 1本
- ・きのこ 各1/2パック (しめじ、舞茸、えのきだけ等)
- ・パセリ 少々
- ・バター 10g
- ・固形コンソメ 1個
- ・塩、コショウ 少々

■道具

- ・鍋

■作り方

1. 大根、にんじんは1.5cm角に切り、はくさいとベーコンは2cm幅に切り、きのこは食べやすい大きさに分ける。
2. 鍋を暖め、バターで1をサッと炒める。
3. 2に牛乳と水を1:1の割合で入れる。
4. 弱火でコトコト煮込む。野菜に火が通ったら、塩・コショウで味を整えて出来上がり。
※バターやベーコンの塩分があるので、塩は味を見ながら控えめに投入して下さい。

※野菜やきのこの量は具と汁の好みの割合から勘案して下さい。メインは多めに、他は少なめに入れるとメリハリが利いて良いかも知れません。鶏肉を入れても良いでしょう。