



White Stew

ケッパーの風味が効いた大人向けの味わいのホワイトシチューに仕上げました。
ダシもブイヨンも一切使わず、**SAB** のおいしさだけで、
こんなに深い旨みが出るのかと驚きますよ。
SAB は生クリームやホワイトソースとの相性もバツグンです。



White Stew

SAB 肩ロースのホワイトシチュー

〔材料〕 ※2人分

- | | |
|---|------------------------|
| ● SAB 肩ロース
(2cm程度の厚さのもの).....400g | ● ケッパー(酢漬けでも可).....10g |
| ● 玉ねぎ.....1/2個 | ● 白ワインビネガー30cc |
| ● 人参1/2本1/2本 | ● 白ワイン1カップ.....1カップ |
| ● バターひとかけら | ● 生クリーム100cc.....100cc |
| | ● 水 |

〔作り方〕

- ① 肩ロースは5cm幅にカットして、塩こしょうして、強めに小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、①をこんがりきつね色になるまで焼いたら取り出す。
- ③ 煮込み用の鍋にバターをひとかけら入れて、1cm程度に拍子木切りした人参、玉ねぎをソテーする。
- ④ ③の鍋に②の肉を入れ、ケッパー、白ワインビネガー、白ワイン、
肉がひたひたになるくらいに水を加え、フタをして30分程度中～弱火で煮込む。
- ⑤ 半分程度に煮詰まったら、生クリームを加えひと煮立ちしたら完成！

つけあわせには、リオブール(バターライス)を用意

- ① 刻んだ萬幻豚ベーコン、玉ねぎをバターで炒めしんなりしたら、ごはんをよく混ぜ合わせる。
- ② 塩コショウで味つけしたらできあがり。

Point

- ❶ お肉に強めに小麦粉をはたくことで、とろみがつきます。
ホワイトソースを作る手間はいりません！