

山んばのごちそう無化調のシシシチュー

山んばーず

材料 (5人分)

猪肉	400g
玉ねぎ	大2個
トマト	大7個
りんご	1個
にんじん	2本
トマトピューレ	5パック
セロリ	1本
オリーブ油	適量
塩 (海塩+岩塩)	少々
ワインビネガー	200ml
ワインかす	大きじ4
豆みそ	大きじ1.5



<ハーブ、香辛料>

ローズマリー	20cm大 2本
ローリエ	6枚
セロリシード	少々
クローブ	小さじ1
パプリカ	小さじ1
オールスパイス	少々
にんにく	2片
しょうが	小1片
黒こしょう	少々

調理手順

- ① 猪肉を大きめ5~6cm角に切り、塩、こしょう、にんにく、しょうがをかけ、オリーブ油で表面を焼く。
- ② 玉ねぎ、トマト、りんご、にんじん、セロリを切る。
- ③ トマトピューレ、オリーブ油、塩、こしょう、ハーブ、にんにく、しょうが、香辛料、ワインビネガー、ワインかす、豆みそを混ぜ合わせる。
- ④ ①、②、③を鍋に入れて5時間程アクを取りながら煮る。