

Pot · au · feu

「ポ・ト・フ」



(4人分) 煮込み用牛肉ブロック (首・肩・脛・尾 等) 600g にんにく1片 玉ねぎ1個 ニンジン1本 セロリ1/3本 長ねぎ1本 大根1/6本 トマト1個 マッシュルーム4個 かぶ1個 じゃがいも2個 ほうれん草4株 ブーケガルニ1束 (セロリまたは長ねぎの葉・タイム・ローリエ・ローズマリー) 塩・黒コショウ・クローブ (丁字) ・ジュニパーベリー (ジュニエブル ネズの実) ・マスタード (ディジョンマスタードもしくは粒マスタード) チャービル適量

1. 煮込み用牛肉は大きめに切る。にんにくはハーフに、他の野菜は大きめに切る。(じゃがいもは皮をむき水にさらす) ほうれん草は塩ゆでして冷水にさらし、水を絞って食べやすい大きさに切る。
2. セロリまたは長ねぎの葉でハーブを包み、糸で縛りブーケガルニを作る。
3. 牛肉を鍋に入れ、水を加え火にかけて一沸かしし、茹でこぼして水で濯いでアクをとる。
4. 鍋に3の牛肉とひたひたの水を加え、火をかけ、沸いたらアクをすくう。
5. 4にかぶ・じゃがいも・ほうれん草を除いた1の野菜、2と塩・黒コショウ・クローブ・ジュニパーベリーを加え、弱火で煮る。(たまにアクを取りながら肉が柔らかくなるまで2時間程度)
6. かぶとじゃがいもを加え、さらに煮る。(20分)
7. 肉と野菜が十分に柔らかく煮えたら、煮汁の味を塩で調える。
8. 深皿に肉と野菜を盛り分け、1のほうれん草を添え、熱々の煮汁を注ぎ、チャービルを添える。

*かぶとじゃがいもは、別に蒸して火を入れても良い。(南瓜や里芋等蒸したのものも良)

*ディジョンマスタードもしくは粒マスタードを、食卓で好みで付けていただく。

MEMO

寒くなるこれからの季節、気分もホットにシンプルなフランス鍋料理がおすすめです！

フランス語で火にかけた鍋を意味する Pot · au · feu 。暖炉の炭火でコトコト煮込むそのスタイルは、日本古来の囲炉裏にかけた鍋料理と共通ですね。一般に牛肉ならポ・ト・フと呼び、豚肉ならポ・テと呼ぶのが現地風。硬い部位の肉を香味野菜と水で柔らかく煮込んで、味わい深いダシの出た煮汁スープと温まりましょう。理にかなった美味しいスローフード、田舎の伝統食から学びます。

