

ポレオ・ビネグール(鶏のビネグール煮込み)

◦材料	・鶏モモ …… 2枚	・たかのつめ …… 1本
	・玉ねぎ …… 1こ	・ローズマリー …… 1本
	・じゃがいも …… 2こ	・オリーブ缶(種なし) …… 好きなだけ
	・パプリカ・赤・黄 …… 1こずつ	・赤ワインビネグール …… 100cc
	・ズッキーニ …… 1本	・白ワイン …… 250cc
	・しめじ …… 1パック	・塩 …… 少々
	・ミニトマト …… 1パック	・ブラックペッパー …… 少々
	・にんにく …… 2かけ	・オリーブオイル …… 適量

◦作り方

- 1 鶏肉と野菜をすべて1口大に切る。
- 2 なべにオリーブオイル、潰したにんにく、たかのつめ、ローズマリーを入れ、弱火にかける。(オイルにいい香りをうつす!)
- 3 鶏肉に塩とブラックペッパーをしっかりと振りかけ、フライパンにオリーブオイルをしき、強火でこんがり焼く。
- 4 鶏肉が焼けたら1度お皿に移し、のこったオイルで玉ねぎをしっかりと $\frac{1}{3}$ くらいの量になるまで焼く。(コウがでる!)
- 5 2のなべからにんにく、たかのつめ、ローズマリーを取りだし、中火で野菜を順番に焼く。途中で鶏肉も投入する。
(じゃがいも→ズッキーニ→パプリカ→鶏肉→玉ねぎ→しめじの順)
- 6 赤ワインビネグールをなべに加え、水分が $\frac{1}{3}$ くらいになるまで強火で煮つめる。
- 7 ミニトマト、塩、オリーブを加える。
- 8 ビネグールが煮ついたら、白ワインを加え、再度強火で $\frac{1}{3}$ くらいになるまで煮つめる。
- 9 白ワインも煮ついたら、水を具材がひたひたになるくらいまで注ぎ、ローズマリーをのけて7分煮る。強火にかけて、沸いたら、弱火で30分煮込む。
- 10 お皿に盛りつけ、ブラックペッパーをふりかけたら完成!!!

◦ポイント

- ・ 具材を炒めるときは、なべにくっつくのをこぼげる程度であまり、さめすぎない。
- ・ 7で温度を加えるときは、具材に直接かからないように、スーフをめがけて加えると、全体の味が均一になり、おいしくなる。
- ・ 今回はフライパンも使用したが、オイルに香りづけした後、そのなべで鶏肉や玉ねぎを炒めれば、なべ1つで全部できる。
- ・ ビターはしっかりと煮つめると角がとれてまるやかでおいしくなる。



キューバサンド

- 材料
- ・ バゲット
 - ・ ローストポーク
 - ・ トマト
 - ・ モッツァレラチーズ
 - ・ チェダーチーズ
 - ・ 半粒マスタード
 - ・ コルニション
 - ・ ブラックペッパー

- ・ $\frac{1}{4}$ 本
- スライス 2枚
- スライス 1枚
- スライス 1枚
- スライス 1枚
- ツタ
- 2〜3本
- ツタ

作り方

- 1 バゲットを半分に切る。
- 2 具材をすべてサンドする。
- 3 ホットサンドメーカーで両面こんがり焼く。
- 4 完成!!!

ポイント

- ・ 火焼く前はポリユミーだけ、思いきってきつくと挟む。
- ・ チーズがしっかりとろけるまで火焼くとおいしい。

