

野菜と仔羊の共演が旬のおいしさを誘う。

ナヴァラン ダニョー プランタニエ



● 材料 (4人分)

仔羊肩ロース	600g
ニンニク	3片
玉ネギ	1個
ニンジン	1/2本
セロリ	1本
トマト (中)	2個
ブーケガルニ (ネギの青い部分、パセリの茎、セロリの葉、 ローリエ、タイムを結んだもの)	1個
トマトペースト (市販のもの)	大さじ2
強力粉	適量
白ワイン	100cc
タイム、オリーブオイル、塩、白コショウ	適量

(付け合わせ野菜)

カブ (小)	4個
ペコロス	8個
グリンピース (さや入り)	12さや
インゲン	8本
新じゃがいも	4個

● 作り方



- 1 肩ロースは5センチ角くらいに切り、塩、コショウ、ローズマリー、ローリエ、オリーブオイルを混ぜ合わせ、ラップをしてマリネしておく。

point

仔羊の肉はマリネにして最低でも2〜3時間、できたら一晩ほど冷蔵庫で寝かせると味がなじみます。



- 2 ニンニクは縦に半割りにし、包丁の腹でつぶす。玉ネギはみじん切りにする。ニンジン、セロリはすりおろす。トマトは湯むきして種を取り除き、ざく切りにする。

point

ニンジン、セロリはあらかじめすりおろしておきます。こうすることで裏ごしをする手間が省けます。また、すりおろすことでセロリの青臭さもなくなり、甘みが増します。



- 3 煮込み用の深鍋に、オリーブオイルとニンニクを入れ、香りが出てきたら、玉ネギを加え炒める。透明になってきたら、トマトペースト、ニンジン、セロリも加え、水分を飛ばす。



- 4 肉に強力粉をまぶし、フライパンで焼き色をつけ、【3】の鍋に加える。フライパンの油は捨て、白ワインを加え、煮立たせたら、鍋に加える。ブーケガルニ、トマトを加え、一度煮立たせてアクを取ったら、180℃のオーブンで1時間半〜2時間煮込む。

point

昔、肉を焼くとき最初は強火というのが定説でしたが、いまは中火で焼くことが主流です。強火だと肉が縮んだり、焦げたりするので中火で焼きます。焼き終わったら余分な油は捨ててワインを入れ、アルコールが飛ぶまで煮ます。これでソースの風味がグンとアップします。



5 カブは皮をむき、4つ割りにし、面取りして、塩、オリーブオイル、ひたひたの水で蒸し煮する。



6 新じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま一口大に切り、塩、オリーブオイル、タイムを振りかけ、180℃のオーブンかトースターで焼く。

point

旬のカブは柔らかく煮くずれしやすいので、ちょっと面倒ですが必ず面取りをしてください。
また、葉の根元には土がついている場合があるので、
カブの葉を水に漬けながら爪楊枝でこそぐように洗いましょう。



7 ペコロスはお尻に十文字の切れ目を入れ、塩、オリーブオイル、ひたひたの水で蒸し煮する。

8 グリンピースはさやから出して塩ゆで、インゲンは両端を切り落として塩ゆでする。
ゆであがってから食べやすい長さに切る。

point

ペコロス（小玉ネギ）のお尻に包丁で十字に切れ目を入れておきましょう。
こうすると煮込んだときに中の芽の部分が抜け落ちてしまうことを防ぎ、
カタチのよいまま煮込めます。



9 【4】が煮えたら塩コショウで味を整え、器に盛り、付け合わせの野菜を飾る。

