

MENU あったか煮込み料理と野菜のおかず

Recipe * チキンのグーラッシュ *



Chicken Gulasch
sakae's ouchi cafe

材料
(4人分)



- ・ヒリもも肉 ... 600g / 10大にカット
- ・玉ねぎ(中玉) ... 3コ / みじん切
- ・セロリ ... 1本 / みじん切
- ・にんにく ... 2片 / みじん切
- ・じゃがいも ... 2コ / 皮むき10大の大きさに
- ・白ワイン ... 200ml
- ・ローリエ ... 1枚
- ・水 ... 150ml
- ・パプリカパウダー ... 40g
- ・トナホ-ル缶 ... 50g

・塩) 味みながら
・こしょう) 適宜調整

トッピング (お好みで)

- ・サウ-クリーム
- ・クレソン



Gulasch = グーラッシュ

お肉と野菜、パプリカなどを炒めて煮込むハンガリー起源のシチュー料理です。

Cooking ♡

- ① ヒリ肉にし、かり塩こしょうを30分程なじませます
- ② よく熱したフライパンに薄く油をひき、①を皮目から焼く。(弱火でじっくり、途中肉をさわらないで20分程じっくりやるときれいに色付きます) 焼けたら肉を取り出しておく
- ③ 鍋に②の油を多め(少しあれば足す) ④を入れアツ色になるまでじっくり根気よく炒める
- ④ ③にじゃがいもを加えまわりが少し透明になったら白ワインを加え煮立ちさせ、その後パプリカパウダー、ローリエ、トナホ-ル缶を加え全体をまぜ合わせ水を加えじゃがいもがやわらかくなったら火を止め、塩こしょうで味を整えて完成。

たまねぎとかりアツ色に炒めることでコクと甘みが出て市販のグイオンなどはなくても大丈夫です! カレー粉で作って翌日はさらにコクと甘みが増すのでパーティーの前日仕込みOKです!

