

★ヒージャー（山羊）のシチュー（11/26 放送）

■材料（3～4人分）

山羊肉	700 g
玉ねぎ	1 個
じゃがいも	1 個
人参	半分（大）
ケチャップ	大さじ 3
デミグラスソース	1 缶（290 g）
赤ワイン	300 c c
肉の茹で汁	300 c c
塩	小さじ 1～2
こしょう	適宜
バター	30 g
ブロッコリー	半分



■作り方

- ① 山羊肉は鍋にいれかぶる位の水を入れて火にかけて煮立ったら茹でこぼし、再び水の内から茹で、アクを取ながら柔らかくなるまでゆでる。（ローリエ・しょうが香味野など臭み取に入れるとよい）
- ② 玉ねぎはくし型、じゃがいもは一口大、人参は乱切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し①の山羊肉を入れ焼き色が付くまで炒め②の玉ねぎ人参をくわえて中火で炒める。
- ④ ③の鍋に赤ワインと肉の茹で汁を加えアクを取蓋をして弱火で 20 分程煮込む。（時間をかけて煮込むほど肉が柔らかくおいしくなる）
- ⑤ ④にじゃがいも、デミグラスソース、ケチャップを加え蓋をしないでじゃがいもが柔らかくなるまで 20 分程煮る。
- ⑥ シチューを皿に盛り、茹でたブロッコリーを添える。