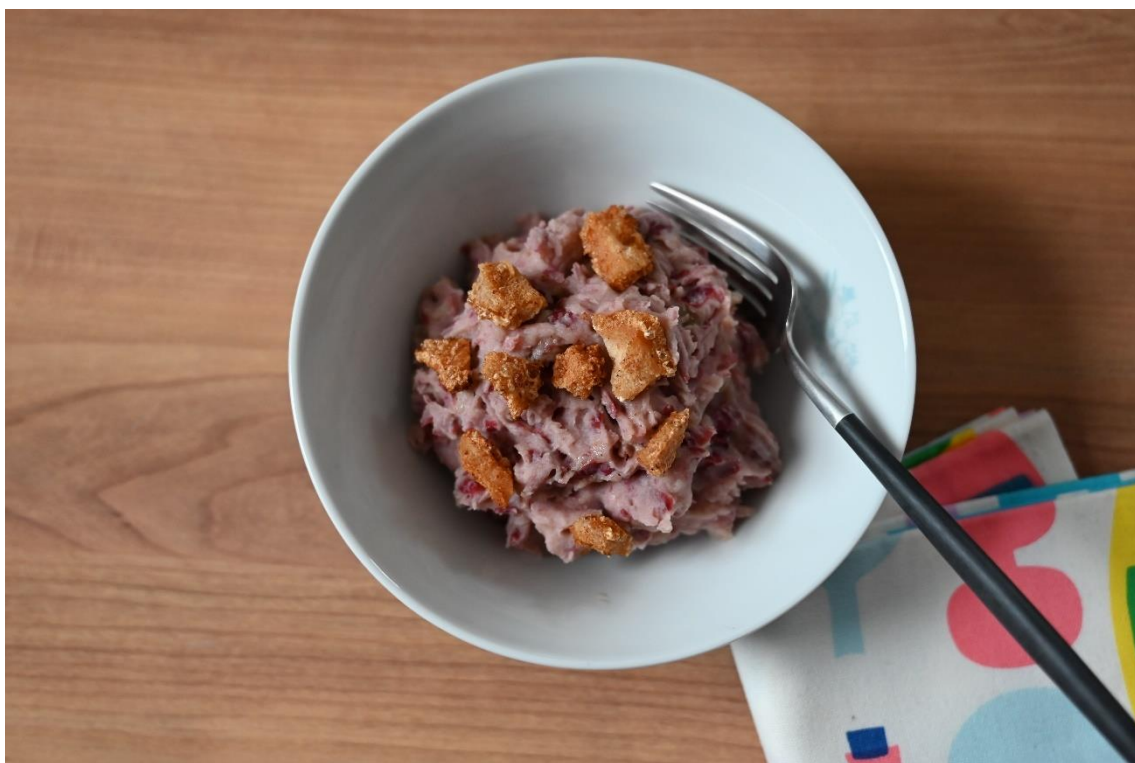


マテウシュ

Matevž



<材料> 4人分

乾燥豆(レッドキドニー) 100g
※煮豆になっているもの 240g
じゃがいも 200g
塩 適量
ラード 25g
玉ねぎ 1/8
ポーク・スクラッチング 適量
バター 適量



作り方

(下準備)

乾燥豆を使うなら、たっぷりの水に 100g のレッドキドニーを一晩浸しておき、十分に浸水できたら、柔らかくなるまで煮る。水気を切ってボウルに入れておく



乾燥の豆は、水に浸すと、2～2.5 倍になるので、乾燥豆 100g だと煮豆は、200～250g くらいのもを使います

① 玉ねぎをみじん切りにしておく



玉ねぎをみじん切りにしておく(約大さじ2くらいの分量)
玉ねぎは空気にふれると、血液さらさら成分が増えるので、
作業の初めのほうに切っておきます

② ジャガイモは、皮をむき、一口大に切ったら、鍋に入れ、ジャガイモがひたひたになるくらいまで水を入れて、中火で茹でる。柔らかくなったら水気を切り、レッドキドニーと一緒にボウルに入れ、塩を入れて、よく潰す



ジャガイモは皮をむき、一口大に切って、水から茹でる



柔らかくゆであがったら、レッドキドニーと塩と一緒にボウルに入れる

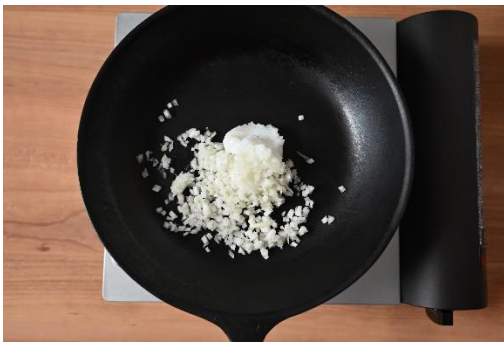


マッシャーがない時は、ボトルのそこにラップを巻いて、ボトルで潰せます



全体的につぶす

③ みじん切りにした玉ねぎをラードでしんなりするくらいまで炒め、潰したレッドキドニーとじゃがいものボウルに入れて、全体をよく混ぜる



玉ねぎをラードでしんなりするくらいまで炒める



玉ねぎがしんなりしたら、潰したレッドキドニーとじゃがいもが入ったボウルに入れて全体を混ぜる

④ ポーク・スクラッチングは、砕いて、バターでカリカリに炒める



ポーク・スクラッチングを砕く



砕いたポーク・スクラッチングをバターでカリカリに
ローストする

潰したレッドキドニーとじゃがいもをお皿に盛り付け、カリカリにローストしたポーク・スクラッチングをかけて食べる

※ポーク・スクラッチングの代用として、カリカリに焼いたベーコンにしても OK です。

