

ヴィパヴァのヨタ(シチュー)

Vipavska joya



<材料>

ザワークラウト 250g

豆 250g (ミックスビーンズなど)

じゃがいも 2個

ラード 大さじ1

小麦粉 大さじ1

にんにく 1~2個

塩 適量

胡椒 適量



作り方

① 豆を一晩、水に浸す

※今回は、すぐに食べられるミックスビーンズを使用

② ジャガイモは、皮を剥き、一口大に切り、水を入れた鍋で柔らかくなるまで茹でる



鍋に水を入れ、ジャガイモが柔らかくなるまで茹でる

③ 別の鍋にザワークラウトと豆を入れ、ひたひたになるくらいまでお水を入れ、柔らかくなるまで煮る



別の鍋にザワークラウトと豆を入れ、柔らかくなるまで煮る

④ ジャガイモが柔らかくなったら、ザワークラウトと豆が入った鍋に入れる



ジャガイモが柔らかくなったら、ザワークラウトと豆の入った鍋に入れる

⑤ 別の鍋でラードを溶かし、つぶしたにんにくと小麦粉を加え炒める。ラードと小麦粉の色が茶色くなってきたら、④の鍋に加えよく混ぜる



鍋にラードを入れて溶かす



ラードが溶けたら、つぶしたにんにくと小麦粉を入れて炒める



ラード、小麦粉の色が変わってきたら、④のお鍋に入れる

⑥ 塩と胡椒で味を整え、シチューの色が濃くなるまで数分煮込む



ラード、小麦粉の色が変わってきたら、④のお鍋に入れる

