

トスカーナの伝統料理「リッポリータ」

カーボロネロの正式名称は Cavolo Nero di Toscana、
正にトスカーナ地方の伝統野菜なんですね。
そしてこの地方の有名な伝統料理と言えばリッポリータ。
残っている材料で作れて2～3日煮返して食べても美味しい・・・
イタリアではそんなトスカーナの郷土料理をちょっとイジワルな別名で
「トスカーナの貧乏なお料理」と呼ぶそうです。



材料：数人前

カーボロネロ・100g
ブロック肉カット・300g
ソーセージ・数本
人参・半分～1本
じゃがいも・数個
トマト・1個
豆・適量
固めのパン・適量
にんにく・適量
香辛料・お好みで
白ワイン・適量
オリーブ油・適量

作り方

- 1・カーボロネロを芯を残したまま10cm程度に切ります。
- 2・お好みの豆を水に6時間ほど浸します。
- 3・ニンニクのスライスをおリーブ油で炒め香りがでたら肉の表面を焼きます。
- 4・鍋に水を入れ、パン以外の材料を全部入れ、沸騰させてあくを取ります。
- 5・あくを丁寧にとったら、香辛料、白ワイン、パンを加えます。
(パンはトーストして写真のように盛り付ける時に添えてもよいでしょう)
- 6・弱火で煮込み、時々水を加えて焦げ付かないように気をつけます。
- 7・お好みでブイヨンを入れて下さい。
- 8・残った分も翌日、再加熱でさらに美味しくいただけます。