

★ 圧力鍋レシピ - 鶏手羽先の旨味凝縮ポトフの作り方(2人×3回分くらい)

材料

手羽先: 8個

粗挽きソーセージ: 8本

人参: 2本

じゃがいも: 3個

トマト: 2個

キャベツ: 1/4個

(その他野菜なんでも適当に。。。 ※今回はインゲンがあったのでぶち込んでます。)

鷹の爪: 1個

手で潰したにんにく: 2欠分

フレッシュバジル: 6枚

水: 1.5リットル

調味料

甘口白ワイン: 100cc

塩、粗挽き胡椒: 少々

固形コンソメ: 1欠



作り方

1. 鶏手羽先を水で洗って、水から煮出してスープをつくります。途中ででてくるアクは丁寧に取り出します。煮込み時間は、沸騰後5分くらいでOKです。
2. その間、その他の材料をやや大きめのサイズで乱切りします。人参、じゃがいもは皮は剥かずにタワシで良く洗うだけでOKです。トマトは中の種を取り出しておきます。
3. スープの素ができたら、キャベツ、トマト、バジル以外の全ての材料と、ワイン、固形コンソメを入れて、さらに5分程度煮込みます。
4. ここから圧力鍋の高圧モードで3分間加圧します。加圧後は5分間だけ自然放置。
5. 強制的に減圧して蓋を取り、トマトとキャベツを入れて余熱で5分間放置します。
6. 最後に、塩、胡椒で味を調えたらお皿にとりわけてフレッシュバジルを添えて完成！