

# ♪エコアのガスでうまかもん♪

グリル料理

## 春野菜たっぷりポトフ



材料：2人分

- ・ベーコン…60g
- ・キャベツ…100g
- ・玉ねぎ…80g
- ・人参…50g
- ・じゃがいも…60g
- ・水…400cc
- ・酒…100cc
- ・塩…小さじ1／2～1
- ・ニンニク…1こ
- ・サラダ油…大さじ1
- ・塩こしょう…少々
- ・ローリエ…1枚分



①ベーコンは厚切りに、キャベツは芯のまま串切りに、他の野菜は大き目にカットする。にんにくは潰しておく。

ポイント

キャベツは芯のままカットすることで荷崩れしにくくなります。



②野菜類を網の上に並べる。

ポイント

水分の多い春野菜は軽くグリルすることで旨みが凝縮します。



③上下弱火で6～7分間、薄く焼き色が付く程度に焼く。片面焼きの場合は途中で裏返す。

ポイント

ガス火が近い場合は軽くホイルをかぶせると焦げにくくなります。



④鍋にサラダ油、にんにく、ベーコンを入れて弱火にかける。ベーコンに焼き色がつくまでじっくりと炒めたらお酒を加え、アルコールを飛ばし、一旦火を止める。

ポイント

鍋についた焼き目（焦げ目）は旨みの素！お酒を加えたら焼き目を落とすようにスープに溶け込ませるとGood！



⑤鍋にじゃがいもなど重い野菜から並べる。キャベツは一番上に並べると荷崩れ防止に。水、塩、ローリエを加えて蓋をし、30分間弱火でコトコト煮込む。最後にオクラを加えて、塩、こしょうで味を整える。

ポイント

一旦冷ますとさらに美味しさアップ！