

骨つき鶏肉のマサラサワー煮



さっぱりした酸味の味付けが鶏肉によく合います。
ガラムマサラを効かせてエスニック風の味付けに。

🍷 材料 (2人分)

- 骨付き鶏もも肉 (ぶつ切り) …580g
- 塩…5.8g
- GABAN® ブラックペッパー荒挽…2g
- GABAN® ガルバンゾービーンズ…100g
- キャベツ…300g
- にんにく…10g
- GABAN® オリーブオイルEXバージン…15ml
- ブイヨン…200ml
- りんご酢…100ml
- 白ワイン…100ml
- はちみつ…23g
- GABAN® ガラムマサラ®…10g
- 塩…2g～
- GABAN® ブラックペッパー荒挽…0.3g

🍲 レシピ (所要時間:60分※)

- ① ガルバンゾービーンズはひと晩水に漬け、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 骨つき鶏もも肉は塩・ブラックペッパー荒挽をふる。
- ③ キャベツは太めの千切りにする。にんにくは包丁でつぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香ってきたら鶏肉を入れ、表面を焼いて取り出す。
- ⑤ ④に半量の③を敷き、鶏肉、にんにくを乗せ、残りのキャベツで覆い、①を乗せる。
- ⑥ ⑤にAを加え、ひと煮立ちしたら蓋をして弱火で30分ほど煮て、全体を混ぜる。
- ⑦ 塩・ブラックペッパー荒挽で味を調え、器に盛りつける。

※豆を戻す時間は含みません。