

かぼちゃの豆乳シチュー

かぼちゃが溶けて、とろりとしたシチューになりました



材料 (4人分)

かぼちゃ	……	1/4 個 (400g)
玉ねぎ	……	1 個
しめじ	……	1/2 パック
鶏手羽元	……	8 本
塩麴	……	小さじ 2
オリーブ油	……	大さじ 2
白ワイン	……	大さじ 2
だし汁	……	200ml
豆乳	……	600ml
みそ	……	小さじ 2
塩	……	小さじ 1/2
こしょう	……	少々
ローリエ	……	1 枚
さやいんげん	……	適量

作り方

- 1 鶏手羽元は、塩麴をもみ込んでおく。
- 2 かぼちゃは皮を剥き、一口大に切る。耐熱容器に入れ、レンジ 600W で 3 分加熱する。さやいんげんは、さっと茹でて 1-2cm の斜め切りにする。
- 3 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、鶏手羽元を転がしながら焼く。焼き色がついたら、取り出す。
- 5 4 に玉ねぎ、塩を入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたらしめじ、手羽元を入れ炒め合わせ、白ワインを入れ強火でアルコールを飛ばす。
- 6 5 に、だし汁とローリエ、かぼちゃを入れて中火で 10 分程度煮る。
- 7 かぼちゃが柔らかくなったら豆乳を加える。
- 8 豆乳が温まったら、味噌を加え溶かし、塩、胡椒で味を整える。
- 9 器に盛り、さやいんげんを飾る。