



# スペアリブ 季節の野菜添え & ラタトゥイユ

北陸の有名店のシェフが

「ひとつ上の家庭料理」の作り方と  
プロのテクニックをアドバイス。

今回は、家庭でできる本格スペアリブと  
夏野菜たっぷりのラタトゥイユをご紹介します。

レストランジャルダン 取締役総料理長  
**黒味 傳氏**  
(くろみ・つたえ)

昭和16年島根県生まれ。昭和33年今橋クラブで料理の道に入り、以降横浜プリンスホテル、東京銀座レストランネランジェロ、フランス・ブラザアテネホテルなどを経て、現在に至る。(公社)全日本司厨士協会北陸地方本部常任相談役 福井県本部名誉会長 平成25年旭日双光章授章 レストランジャルダン/  
福井市文京4丁目28-16 TEL:0776-29-0026



## スペアリブ 季節の野菜添え

材料(4人前)

1人前/718kcal

- |             |         |
|-------------|---------|
| スペアリブ       | …800g   |
| トマトペースト     | …75g    |
| ケチャップ       | …35cc   |
| マスタード       | …大さじ1/2 |
| ウスターソース     | …60cc   |
| ハチミツ        | …大さじ1/2 |
| ワインビネガー     | …35cc   |
| 白ワイン        | …75cc   |
| ニンニク(みじん切り) | …1.5片分  |
| 玉ねぎ(みじん切り)  | …大1/3個分 |
| パセリ(みじん切り)  | …大さじ1/2 |
| タイム         | …3枝     |
| サラダ油        | …80cc   |
| 塩・胡椒        | …少々     |



1.

ボウルにAの調味料とBを入れてよく混ぜ合わせ、漬け汁を作る。スペアリブをバット等の容器に入れて漬け汁をかけ、1日程度漬け込む。(暑い時期は冷蔵庫に入れて)



2.

スペアリブの漬け汁をしっかりと落とし、軽く塩・コショウする。(漬け汁は残しておき) フライパンを熱しサラダ油を入れ、スペアリブ全体に焦げ目がつくように、時々油をかけながら焼いていく。



3.

2を160~180℃のオーブンに入れて焼き始める。途中、漬け汁をかけながら5~6回裏返し、1時間ほどかけてこんがりとし焼き上げていく。季節の野菜のソテーなどを添えて、できあがり。

## ラタトゥイユ

材料(4人前)

1人前/527kcal

- |                |           |
|----------------|-----------|
| 玉ねぎ            | …1/2~1個   |
| ナス             | …6個       |
| パプリカ(赤・黄)      | …各2個      |
| トマト            | …3~4個     |
| ズッキーニ          | …2 1/2本   |
| ニンニク(つぶし切り)    | …大さじ1/2~1 |
| 赤トウガラシ(種を取り除く) | …小2本      |
| タイム            | …3枝       |
| オリーブオイル        | …約150cc   |
| パセリ(みじん切り)     | …小さじ1/2   |
| 塩              | …適量       |
| 卵              | …4個       |



1.

玉ねぎとパプリカは5mm幅に、ズッキーニは1cm厚さに、ナスは小さめの乱切りにする。トマトは皮をむき横半分に切って、種を取りざく切りにしておく。



2.

フライパンにオリーブ油大さじ3~4を入れ、玉ねぎを少ししんなりするまで炒める。パプリカとCを加えてさらに炒め、トマトも入れてなじませる。別のフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、ズッキーニを炒め、焼き色がついたら残りのオリーブ油とナスも加えて、さらに炒める。



3.

2のフライパンを一つに合わせて軽く混ぜ、塩で調味し、タイムと赤唐辛子を取り出しておく。水分がなくなるまで煮詰めたら、粗熱を取って冷蔵庫に入れ、味をなじませる。ポーチドエッグ(下記参照)を添え、パセリを散らしてできあがり。

### シェフの技



●スペアリブ 季節の野菜添え  
**余った漬け汁は他の料理に活用!**  
鍋に漬け汁を入れ、沸騰させてアクを取り、冷ましてから保存しておく。ハンバーグ、チキンやポークのステーキなどのソースとして活用できます。



●ラタトゥイユ  
**ポーチドエッグを添えてランクUP!**  
沸騰したお湯に酢を少々加え、小さな器に割った卵をそっと入れます。白身で黄身を包むように箸でやさしく寄せ、柔らかいうちに水を張ったボールに移すとポーチドエッグのできあがりです。

## 郷土の味わい。 冬瓜のあんかけ



冬瓜の旬は初夏から夏で、水分が多く体熱を下げる作用もあり、夏バテに効果があると言われています。冬瓜のあんかけは古くから親しまれる家庭料理で、夕顔や太きゅうりを使う地域もあります。

- 材料
- |          |              |
|----------|--------------|
| 冬瓜       | …………… 800g   |
| だし汁      | …………… 400cc  |
| 薄口しょうゆ   | …大さじ1        |
| みりん      | …小さじ2        |
| 塩        | …………… 小さじ1/2 |
| 片栗粉      | …………… 大さじ1   |
| 水        | …………… 大さじ1   |
| しょうがの絞り汁 | …小さじ1        |

- 冬瓜は種とわたを取り、皮を厚めにむいて3~4cm角に切り、塩少々を入れた熱湯で竹串がすっと通る固さになるまでゆでる。
- 鍋にAをいれ、煮立ったら①の冬瓜をいれ、落しづたをして、弱火で10~15分煮る。
- 片栗粉を水で溶き、②にまわし入れて、とろみをつける。火を止めて、しょうがの絞り汁をいれ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。  
※温かいままでも食べられます。