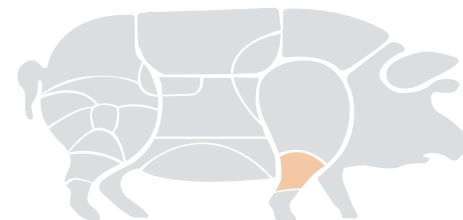


豚腿肉のシチュー

調理所要時間: 2 時間



4人分の材料

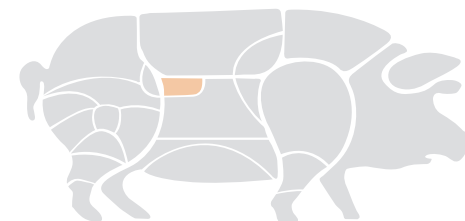
- ・ 豚の大きな腿肉 2 本
- ・ 乾燥トウモロコシ茶碗 2 杯
- ・ 大きなジャガイモ 3 個
- ・ 人参 2 本
- ・ 玉葱 2 個
- ・ ニンニククロブ 2 個
- ・ 赤唐辛子ペースト、スプーン 2 杯
- ・ コリアンダー茶碗 1 杯
- ・ 塩、クミン、オレガノ、油 少々

調理

- ・ トウモロコシを一晩水に浸けて、腿肉と一緒に 2 時間又は良く煮えるまで火にかける。
- ・ 玉葱、人参、ニンニクおろし、調味料で挽肉の詰め物を作る。
- ・ 詰め物の上に煮たトウモロコシを煮汁、腿肉と共に加えて煮る。
- ・ 煮ている間に皮をむいて細切りにしたジャガイモを加える。
- ・ 火を止めて 10 分間置く。
- ・ 熱いうちに深皿に入れる。
- ・ 小刻みにしたコリアンダーを散らす。
- ・ トーストパンを添えて出す。

豚の背肉と魚の卵との煮つけ

調理所要時間 1 時間



4 人分の材料

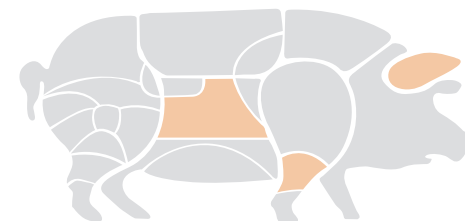
- ・ 豚のロース 2 kg
- ・ 魚の卵 1 kg
- ・ 大きな玉葱 2 個
- ・ 赤と青のピーマン 1 個づつ
- ・ 人参 2 本
- ・ ニンニククローブ 2 個
- ・ 白ワイン茶碗 2 杯
- ・ 大きなジャガイモ 6 個
- ・ 黄色いカボチャ茶碗 2 杯
- ・ トウモロコシの粒茶碗 2 杯
- ・ サヤインゲン茶碗 1 杯
- ・ グリーンピース茶碗 1 杯
- ・ 卵 4 個
- ・ 好みの味付け: 粉唐辛子、クミン、オレガノ、唐辛子、塩、油少々

調理

- ・ 全ての調味料とおろした玉葱で油炒めソースを作る
- ・ 次に小さな角切りの肉を加えて、ニンニクと魚の卵と一緒にこんがり炒める。
- ・ 鍋でジャガイモ、人参、カボチャを水と白ワインで煮る。
- ・ 鍋で煮た野菜を全部潰して、油炒めソースと炒めた肉と混ぜる。
- ・ 別に煮たグリーンピースとトウモロコシなど全部を鍋に入れる。
- ・ 豚肉の脂で卵を炒める。
- ・ 大皿にマッシュポテトのように混ぜて盛り、その上に目玉焼きを乗せる。
- ・ 辛みを付けるために燻した唐辛子を添える。

土鍋でのクラント

調理所要時間 2 時間



4 人前分の材料

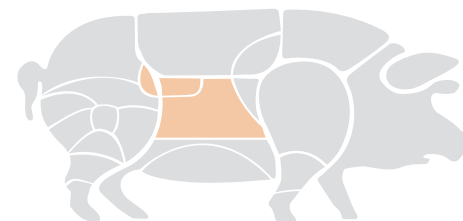
- ・ 燻製豚あばら肉 2 kg
- ・ 豚腿肉 2 kg
- ・ 豚の耳 8 枚
- ・ 豚の舌 4 枚
- ・ ムール貝 1 kg
- ・ 白身魚の切り身 1 kg
- ・ 魚の頭 3 kg
- ・ 海苔 4 g
- ・ エビ 1 kg
- ・ ジャガイモ 6 kg
- ・ 大きなキャベツ 1 個
- ・ ソーセージ ½ kg
- ・ ニンニク 10 個
- ・ 月桂樹の葉 10 枚
- ・ 玉葱 5 個
- ・ ピーマン 5 個
- ・ 白ワイン 2 L, 水 2 L
- ・ 褐色海藻少量

調理

- ・ 大鍋で月桂樹の葉、ニンニク、水、白ワイン、玉葱、ピーマン、褐色海藻と共に豚の頭を煮る。
- ・ 土鍋に 2 L の水を入れ、魚の頭とソーセージを煮る。
- ・ 次に両方の鍋の汁を空けて、ムール貝、魚の切り身、燻製あばら肉、煮て骨を抜いた豚の腿肉を加える。
- ・ それをキャベツの葉で覆い、その上にエビ、海苔、煮たソーセージとジャガイモを乗せる。
- ・ 再びキャベツの葉で覆い、40 分間沸騰させる。
- ・ キャベツの葉を含む全ての材料を深皿に盛り合わせて食べる。

パリジャーダ

調理所要時間 2 時間



4 人分の材料

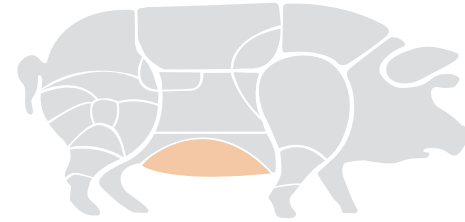
- ・ 豚のロース 2 kg
- ・ 豚の サーロイン 1 kg
- ・ 豚のあばら肉 2 kg
- ・ ソーセージ 1 kg
- ・ ネギ 3 束
- ・ 大きなトマト 6 個
- ・ 黄色いカボチャ一切れ

調理

- ・ ガスか炭のグリルを点火して、弱火で肉を焼く。
- ・ 1 時間かかるあばら肉を最初に乗せ、ロースを200 g に切って乗せ、最後に20分で焼けるサーロインを乗せる。
- ・ 裏返した際に粗塩を振る。
- ・ ソーセージと一緒に焼けるように野菜をグリルに乗せて、つまみ始める。
- ・ 肉が頃よく焼けたら野菜と一緒に食べる。

ベーコンのペブレとソパイピージャ

調理時間：1 時間



4 人分の材料

- ・ ベーコン1/2 kg
- ・ 玉葱 3 個
- ・ ネギ 2 本
- ・ 緑のピーマン 1 個
- ・ コリアンダー 1 本
- ・ トマト 5 個
- ・ 緑の唐辛子 5 個
- ・ 赤唐辛子ペースト 4 匙
- ・ 油 茶碗1/4 杯
- ・ 塩、胡椒、唐辛子 好みに応じて
- ・ 白ワイン茶碗1/2 杯
- ・ 小麦粉茶碗 1 杯
- ・ カボチャ茶碗 1/2 杯
- ・ ラード 1 匙

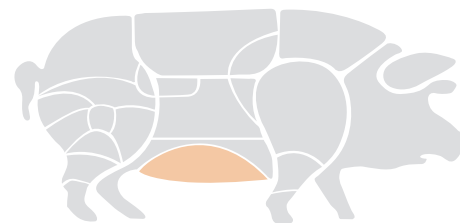
調理

- ・ ベーコンを小さな角切りにしてカリカリになるまで炒める。
- ・ チリ紙の上において脂肪を吸わせて乾かす。
- ・ 野菜を切る。トマトの皮をむき、ピーマン、コリアンダー、唐辛子、玉葱など全部を小さな角切りにする。
- ・ 全部の野菜を容器に入れて、油、ワイン、塩、胡椒などと混ぜる（ペブレ）。
- ・ 終わったら炒めたベーコン全部を上に乗せる。
- ・ 別のボウルに小麦粉、茹でたカボチャ、ラードを入れて混ぜる。
- ・ 良くこねて小さなビスケット型にして油で揚げる。
- ・ 揚げたらたっぷりペブレを添えて出す。



ベーコンで包んだ魚

調理所要時間 1 時間



4 人分の材料

- ・ 薄切りベーコン 10 枚
- ・ 白身の魚 1 kg
- ・ ビート 2 個
- ・ 人参 5 本
- ・ 玉葱 2 個
- ・ バジルの葉 10 枚
- ・ 白ワイン茶碗 2 杯
- ・ レモンの汁茶碗 1 杯
- ・ 粗塩
- ・ バター 4 匙

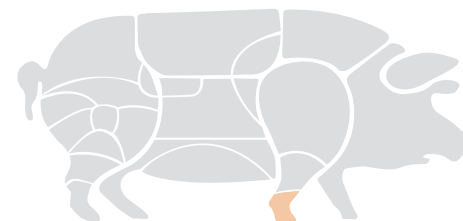
調理

- ・ 魚の切り身をバター、レモン、バジル、塩などで好みの味付けをする。
- ・ 味を付けたら、切り身をベーコンで包み、12 分間オーブンで焼く。
- ・ 十分に水を入れてビートと人参を茹でる。
- ・ 魚に添えるために、色付きのマッシュポテトのように潰して味付けする。ビーフンを添えても良い。



豚足のグラタン

調理所要時間: 2 時間



4 人分の材料

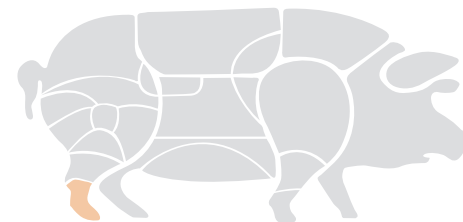
- ・ 骨を抜いた豚足8 本
- ・ アーモンド ½ kg
- ・ 玉葱 5 個
- ・ 水 2 L
- ・ 月桂樹とセロリの葉
- ・ 唐辛子ソース茶碗 1/2 杯
- ・ エシャロット 4 個
- ・ ニンニク 4 個
- ・ アスパラガス 1 kg
- ・ オリーブオイル 茶碗 1/2杯
- ・ ロケフォール・チーズ 1/4 kg

調理

- ・ 豚足を水、セロリの葉、玉葱、唐辛子で煮て、好みの味をつける。
- ・ 豚足の骨を抜き、詰め物のペーストを作る。
- ・ プロセッサーにアーモンド、エシャロット、オリーブオイル、ニンニクを入れる。
- ・ アーモンドなどが細かく挽けたら豚足の上に乗せて、アスパラガスとロケフォール・チーズを加える。
- ・ 熱いオーブンで 8 分間焼き、選択肢としてご飯を付けて出す。

豚足入りマリンスープ

調理所要時間: 2 時間



4 人分の材料

- ・ 豚足 8 本
- ・ 海苔 6 枚
- ・ ビール 2 L
- ・ 貝殻付き蛤 1 kg
- ・ 貝 殻付きミール貝 1 kg
- ・ 小エビ 1 kg
- ・ コチャージュージョ（褐色海藻）又は海草茶碗 1 杯
- ・ 唐辛子（鷹の爪）4 本
- ・ 梨トマト4 個
- ・ 紫玉葱 4 個
- ・ ウズラの卵 12 個
- ・ 塩、ニラ、クミン、オレガノなど好みの味付け

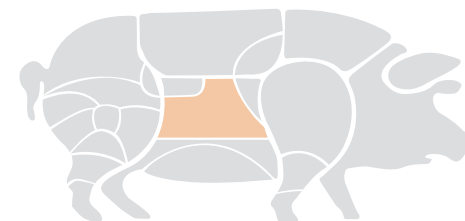
調理

- ・ 鍋に豚足、ビール、海苔と褐色海藻を入れて煮る。
- ・ 豚足が柔らかくなったら、洗った貝を殻ごと入れる。
- ・ 細切りにした玉葱を鷹の爪、梨トマトと一緒にフライパンで十分に炒める。
- ・ それを豚足の入った鍋に加え、最後に沸騰させる。
- ・ エビを加える。
- ・ ウズラの卵を炒めて添える。
- ・ 卵の上に刻んだチャイブを加える。



豚肉のハンバーグ

調理所要時間: 2 時間



4 人分の材料

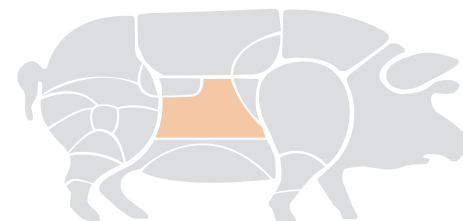
- ・ あばら骨 8 本
- ・ 10% 脂肪付き豚の挽肉 1 kg
- ・ 玉葱 3 個
- ・ 赤トウガラシ粉スプーン 1 杯
- ・ 胡麻スプーン 2 杯
- ・ 大きなジャガイモ 10 個
- ・ 辛いカレーのペースト、スプーン 2 杯
- ・ トマトソース 1 缶
- ・ オリーブオイル、塩、調味料、好みの量

調理

- ・ 玉葱と赤トウガラシ粉で詰め物を作る。
- ・ 挽肉を加えて、トマトソース、胡麻、カレーを加えて味付けをする。
- ・ 挽肉で団子を作り、アイスクリームのよう骨に加える。
- ・ 良く固めてオーブンで焼く。
- ・ ジャガイモをフライにしてこのハンバーグのアイスクリームに添える。

豚のあばら肉の黒砂糖煮

調理所要時間: 2 時間



4 人分の材料

- ・ 骨を抜いた豚のあばら肉 2 kg
- ・ 黒砂糖一塊
- ・ 梨 4 個
- ・ 黒豆 1/2 kg
- ・ マッシュルーム 1/2 kg
- ・ 紫玉葱 2 個

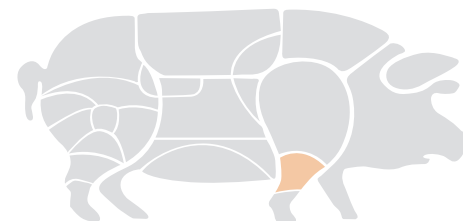
調理

- ・ あばら肉を黒砂糖をぬるま湯で溶かして薄めた水で、半分に切った梨を両側に添えて、1 時間 45 分、180 度のオーブンで煮る。
- ・ 黒豆を玉葱とマッシュルームと一緒に煮る。
- ・ 肉を黒砂糖ソースと梨の半切りを添えて出す。
- ・ 豆を付け出しとして出す。



豚の腿肉のエンパナーダ

調理所要時間: 2 時間



4 人分の材料

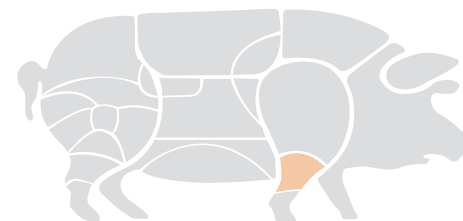
- ・ 豚の腿 2 本
- ・ 米の大きなオムスビ 12 個
- ・ 玉葱 3 個
- ・ 赤いピーマン 2 個
- ・ 米 茶碗 1 杯
- ・ モッツァレラチーズ 1/2 kg
- ・ ローズマリー 1 匙
- ・ 胡椒、好みの味付け
- ・ 卵 4 個
- ・ 干しブドウ茶碗 1 杯

調理

- ・ 腿肉を塩を入れた水で煮る（圧力釜で 1 時間）。
- ・ 煮えたら肉をほぐす。
- ・ 玉葱、ピーマン、ローズマリー、調味料で詰め物を作り、腿肉と混ぜる。
- ・ ご飯を炊いて、中に詰め物、茹で卵の輪切り、干しブドウ、粉チーズを詰める。
- ・ 完全に包んでゆるま湯で濡らして、
- ・ 蒸し器で 10 分間蒸し、辛いソースをかけて出す。

豚の腿肉の串焼き

調理所要時間: 2 時間



4 人分の材料

- ・ 豚の腿 2 本
- ・ 串 8 本
- ・ マッシュルーム 1 皿
- ・ 青唐辛子 6 本
- ・ ブロccoli 1 個
- ・ ジャガイモ 8 個
- ・ 酸っぱいクリーム 1
- ・ チャイブ 1 本

調理

- ・ 塩を入れた水で腿肉を煮る（圧力釜で 1 時間）。
- ・ 肉を 2 X 2 cm のダイスに切る。
- ・ 串に肉、青唐辛子、ブロッコリー、マッシュルーム、茹でたジャガイモなどを交互に刺す。
- ・ 酸っぱいクリームとチャイブをかけて出す。