



カスレ（肉と豆の煮込み）

紅大豆・・・30g 白大豆・・・30g ブロックベーコン・・・200g
（ブロックベーコンは肩肉ブロック（豚肉）またはスペアリブでもOK!）
鳥もも肉・・・100g ソーセージ・・・2本 塩・・・大さじ1 玉ねぎ・・・中1/2個
オリーブオイル・・・大さじ1 にんにく・・・1かけ にんじん・・・1/2本
セロリ・・・1/2本 トマトペースト・・・大さじ2
塩・胡椒・・・適量 パン粉・・・少量 ローリエ・・・1枚

- ①紅大豆・白大豆は洗ったあと、別々で水に一晩浸水して戻す。
 - ②紅大豆・白大豆は別々に20分ほど茹でておく（戻し汁で茹で、そのお湯は捨てない）。
 - ③ブロックベーコン・鶏もも肉は一口大に切り、塩・胡椒をふる。
 - ④玉葱・セロリ・にんにく・にんじんをみじん切りする。
（にんにくは「にんにくパウダー」でもOK!、）
 - ⑤煮込み鍋を温め、オリーブオイルを入れ、ブロックベーコン・鶏もも肉を炒める。
 - ⑥肉を取り出し、余分な油をふき取る。
 - ⑦肉を炒めた鍋に野菜を入れて軽く炒める。
 - ⑧肉を戻し入れ、豆を茹で汁ごと加える（具材がかぶるくらいの量に調整する）
 - ⑨トマトペーストとローリエ、一口大に切ったソーセージを入れ、沸騰したら弱火で50分くらい煮込む。
 - ⑩肉と豆が柔らかくなったら、塩・胡椒で味を調え、耐熱容器に移す。
 - ⑪パン粉をふって、オーブンでパン粉に焦げ目がつくまで焼く。
- ◇お肉を多めにしたり、野菜を多めにしたり、好みによって分量を変えることができます。
◇豆の量はお好みで調整して下さい。青豆なども混ぜても、紅大豆だけで作っても美味しいです。



カスレはフランスも最も有名な豆料理。いんげん豆や大福豆などを使いますが、今回はほくほくした食感の白大豆と煮込むとむっちりした食感になる紅大豆を使ったレシピにアレンジ。紅大豆はトマトソース・ベーコンなどの肉類と一緒に煮込むとさらに甘みが増します。



フランスでは保存食の利用が長けていて、乾燥大豆や肉の酢漬け、鴨のコンフィなどを利用して、カスレのレシピは多種多様で、色々なアレンジが可能です。

フランス流の茹で方

フランスでは、豆を茹でる時に、日本のようにそのままお湯で茹でるのではなく、玉ねぎやにんじん、セロリやローリエの葉などの香味野菜と一緒に茹でます。

茹で汁もそのまま使え、豆に野菜の甘みも凝縮することができます。