

～アイルランドの家庭料理アイリッシュシチュー～

材料 4人分

ラム肉 630 g	塩・こしょう	少々
玉ねぎ 1個、	オリーブオイル	大さじ2
じゃがいも 4個	乾燥タイム	大さじ1
人参 4本	小麦粉	大さじ2
にんにく 1片	水	600 ml
ギネスビール 1本半	ローリエ	1枚

- ① 玉ねぎの皮をむく
- ② 人参の皮をむき、一口サイズに切る
- ③ じゃがいもの皮をむき、一口サイズに切る
- ④ にんにく1かけをつぶしてみじん切りにする
- ⑤ ラム肉を一口サイズに切る



⑥ ラム肉に塩・こしょうを振る



⑦ 鍋にオリーブオイル大さじ2を入れて熱する



⑧ 熱した鍋にラム肉を2～3回にわけて入れて焼き色をつける



⑨ タイム大さじ1を入れて弱火で炒める



⑩ にんにくを加えさっと炒める



⑪ 小麦粉大さじ2を入れてコーティングするように混ぜる



⑫水 600 ml と玉ねぎ、じゃがいも ⑬ギネスビールとローリエを入れて
人参を入れてよくかき混ぜる 強火で一気に沸騰させる

⑭沸騰したら火力を下げ、ふたをして1時間～1時間半煮込む

⑮残りの10分は、火を消して、ふたを取って放置する。

⑯玉ねぎを取り出して、好きなサイズに切って鍋に戻す

⑰お好みでパセリをかけたら完成。



【スティーブさんからの豆知識】

- アイリッシュ シチューは、賃金労働者の食べ物でした。安価な材料を使用し、冷凍せずに最大5日間煮込んで食べていました。
- アイルランドでは子羊が最も一般的でしたが、より豊富な他の国では牛肉がよく使用されました。
- ポテトチップスサンドイッチは、アルコールを飲んだ後に食べます。
- ポテトチップスサンドイッチは非常に人気があり、アイルランドの航空会社が機内で提供することがあります。