

# かんたんごはん

料理研究家 川上文代さん  
「ちょっとリッチなフライパン煮込み」

## ●大根のアンチョビ煮

### 【材 料】(2人分)

● 大根	: 300g~350g	● 白ワイン	: カップ 1/4
● ドライマト	: 2 個	● 水	: カップ 2
● アンチョビ	: 2 本	● <small>かりゅう</small> 顆粒チキンスープの素(洋風)	: 小さじ 1
● オリーブ油	: 大さじ 1 強	● 塩	: 少々
● 粗びき黒こしょう	: 少々	<b>トッピング</b>	
		● パクチー	: ひとつかみ

### 【つくり方】

①大根は 1.5cm 幅の輪切りにし、皮をむく。面取りすると、煮くずれしにくく、また見た目がきれいに仕上がる。両面に 1cm の深さまで格子状に切り込みを入れる。

**ポイント**切り込みを入れることで中までしっかりと味がしみ込む。

②ドライマトは5mm幅に、アンチョビは細切りにする。

**ポイント**ドライマトはうまみが凝縮されているので煮込みに使うと味に深みが出る。代わりにミニトマトでも OK。

③フライパンにオリーブ油を熱して①の大根を並べ、強めの中火で両面をこんがりするまで焼く。

**ポイント**焼き色をつけることで香ばしくなり、煮込んだ時にコクが出る。

④両面、大根にこんがり焼き色がついたら、白ワイン、水、顆粒チキンスープの素、②のドライマトと半量のアンチョビ、塩・粗びき黒こしょうを加えて、弱火で 20 分間煮る。途中 1~2 回表裏を返す。

⑤煮汁を煮とばして器に盛り、残りのアンチョビとパクチーをのせ、お好みで粗びき黒こしょう(分量外)をふる。

**ポイント**パクチーのほか、ルッコラなど、香りの強い野菜が合う。