



皆さん、こんにちは。ジェフです。この前の大雪は大丈夫でしたか？いっぱい降りましたね。私は週末に4-6回ぐらい雪かきました。結果、腰がまだまだ痛いんです。こんなに寒くなると、やっぱり体が温まる料理を食べたくなりますね。皆さんは何を作って温まりますか？私は子供の頃から「チリ」というシチュー料理が大好きです。「チリ」はアメリカの南部（主にテキサス州）で生まれて、現在はアメリカ全土に広がったアメリカ人が大好きなメニューです。様々な作り方があって、これぞ「チリ」というスタイルはないかもしれません。普通はいろんな豆と挽肉が入ります。今度作ってみませんか？日本にでも材料は簡単に手に入りますよ。

Jeff先生と **Let's cook!** チリーいろいろお豆とひき肉のトマト煮込み



材料：たっぷり4人分

トマトピューレ	2倍濃縮のもの900グラム
カットトマト缶	400グラム 1個
コーン缶	400グラム 1個
大豆缶	300グラム 1個
キドニービーンズ缶	400グラム 1個
玉ねぎ(中)	1個
好みのひき肉	300グラム
エリンギ	1個
ピーマン	小4個
チリパウダー	大さじ2-3
ニンニクチューブ	2-3センチ
クミン	少々
オレガノ	少々
塩コショウ	適量

作り方：

- ① エリンギ、ピーマンを食べやすい大きさに切ります。
- ② 玉ねぎとひき肉以外の材料を一緒に大きな鍋に入れて、混ぜます。中火にかけます。
- ③ 玉ねぎを細めに切り、ひき肉と一緒にフライパンで炒めます。(油は適量)
- ④ 火が通ったら油をきり、②の鍋に入れます。
- ⑤ 15分ぐらいいたら味見して、塩コショウで味のバランスを整えます。
- ⑥ お好みで、とろけるタイプのチーズをトッピングして召し上がれ。

ポイント：

蓋は閉めないで頻りに混ぜてください。焦げ付き易いです。味が浅いなーと思ったら、まずはチリパウダーを少しずつ入れてみるといいです。辛味を控えるときは、コンソメ、だしの素などを入れてもいいです。

写真を見ると「チリ」はケチャップみたいな味がすると思いがちなのですが、全然違います。いろんなスパイスや香辛料が混じり合ったとても豊かな風味で印象深い味です。もし興味がありましたら、今度のメニューはチリにしてみたいか？では、また今度。- Jeff

