



牛すね肉のボロネーゼ



2024年2月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

リングイネ	160 g
牛すね肉	250 g
たまねぎ	100 g
にんじん	50 g
セロリ	50 g
にんにく	1片
赤ワイン	100cc
トマトの水煮（カット）	200 g
ローリエ	1枚
パルミジャーノ	10 g
塩・胡椒	適量
イタリアンパセリ	適量



<コメント>

久々のボロネーゼです。作りおいておきたい1品です。ボロネーゼには本来タリアテッレをあわせたかったのですが、リングイネで作成しています。

ボロネーゼらしくゴロっとした牛肉を入れたかったのですが、すね肉を大きめにカットしています。2種類くらいの部位をあわせても良いと思います。

20年くらい前にポーランドで食べたボロネーゼは肉肉しくて本当に美味しかったです。また行きなないなあ。



1

牛すね肉は1cm~1.5cmにカットし、強めに塩・胡椒しておく。

2

フライパンにオリーブオイルを熱し、牛すね肉を炒める。赤ワインを加えて煮詰める。

3

たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにくはみじん切りにしておく。

たまねぎとにんじんは軽くレンジアップしておく。

4

鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ熱し、にんにくの香りが移す。たまねぎ・にんじん・セロリ加え、軽く塩をしてじっくり炒める。トマトの水煮とローリエを加え、2のお肉を入れて煮込む。

5

パルミジャーノを加えて、塩・胡椒で味をととのえる。

6

リングイネをゆで、5のソースとあ和える。器に盛り付け、イタリアンパセリを飾る。