

◎ 牛肉の赤ワイン煮込み ◎

2024年2月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

赤ワインでコトコト時間をかけて煮込んだ牛肉はとろけるおいしさ。味噌で仕上げているので味わい深く日本人がほっとする味わいです。

■材料（4 - 5人分 作りやすい量）

牛すね肉	800g
A塩	小さじ1
Aコショウ	適量
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
セロリの茎	10cm
にんにく	1片
赤ワイン	500ml
水	200ml
薄力粉	大さじ3
チキンブイヨンの素	小さじ1
みそ	約大さじ1
コショウ	適量
バター	20g
〈付け合わせ〉お好みで	
かぶ	2個
ジャガイモ	2個
長ネギ	16cm



1 ボウルなどにすべて入れ赤ワインを注ぐ。この時ワインに素材がすべて沈むようにする。冷蔵庫で1日マリネする。〈写真①〉

3 フライパンに油をしき強火にかける。フライパンが温まったら肉を入れ両面色がつくまで焼く。

5 〈付け合わせ〉ジャガイモは皮ごとゆでて皮をむき食べやすいサイズに切る。カブは皮をむいて串切りにして塩ゆでする。長ネギはグリルで焼いて食べやすいサイズに切る。

2 大き目のボウルの上にザルをセットする。そこに①を全て入れザルの上で野菜と肉をボウルにはワインに分ける。水気をしっかり切る。肉をビニール袋に入れて薄力粉を入れる。肉全体に薄力粉をまとわせる。

4 鍋に油を入れ中火で熱する。②の野菜を入れて炒める。野菜がしんなりしたら③の肉を加え②の赤ワインを入れて強火にかける。沸騰したら灰汁を取り、弱火にして蓋をし3時間以上弱火で煮る。肉を取り出す。残りの煮汁と野菜をザルに入れて軽く漉し、煮汁を鍋に戻す。味を見ながら味噌・コショウを加える。軽く沸騰させバターを入れて混ぜながら溶かす。

6 皿にすね肉・④のソース付け合わせを盛り付ける。

■ポイント■

●弱火で煮ていても下から貼りついて焦げやすくなるので時々ヘラで下をこそぐ。

厚手の蓋もオープンに入れられる鍋があれば170度に熱したオープンに入れてもよい。オープンは全体から火が入るので底が焦げることはない。

●最後に塩ではなく味噌で塩分を調えることでうま味がしっかりする。ここで使用する味噌は白ではなく色と塩味がしっかりした物が良い。



〈写真①〉