2015年1月のレシピ④

◎◎　ビーフシチュー　パスタ添え　◎◎

レシピ提供：シトロン　ヨーコ先生

寒い夜はワインとビーフシチューでほっこり。心も体も温まります。

■材料（４人分）

牛すね肉	６００ｇ
塩　　肉下味用	小さじ１
油　　肉用	小さじ２
薄力粉	約大さじ１・５
赤ワイン	２００ｍｌ
玉ねぎ	１個
バター	１０ｇ
油　玉ねぎ用	小さじ２
A　デミグラスソース(缶詰使用)	３００ｇ
A　ビーフブイヨンキューブ	１個
A　水	２００ｍｌ
A　トマトペースト	大さじ１
A　ブーケガルニ※	１個
八丁味噌	大さじ２
コショウ	適量
パスタ・・・フェットチーネ・タリアテッレなどの平打ち麺	１６０ｇ
塩・オリーブオイル	各適量
パセリ	適量
蕪	１個

1 牛すね肉は余分な脂を取り除き４㎝大に切る。筋・膜はついていてよい。下味用の塩をすりこみ、薄力粉を全体に絡める。

2 油を入れて温め、①の牛すね肉を強めの中火で全体がきつね色になるまで焼く。(中は生でよい)赤ワインを注いで強火にし、赤ワインが1/3量になるまで煮詰める。

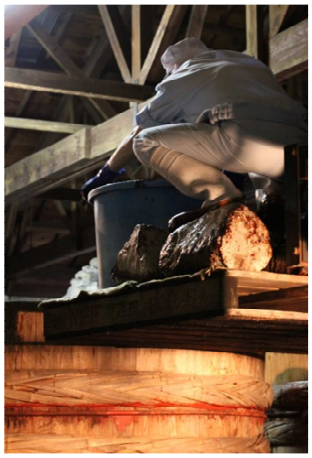
3 玉ねぎを薄切りにする。圧力鍋(または厚手の鍋)に油とバターを熱し玉ねぎを加え、塩少々を加えてきつね色になるまで弱火で炒める。途中、かさかさしてきた場合は少量の水を加え全体しっとりと甘みが出て色むらのない状態に仕上げる。

4 ③の鍋に②の牛すね肉と赤ワイン、Aを加えて沸騰させる灰汁をとり除き、蓋をして圧をかけ弱火で２０分加熱し、圧がさがったら蓋をあけ、とろみがつくまで約３０分弱火で加熱する。(厚手の鍋の場合も蓋をし、鍋底が焦げないよう時々混ぜながら４時間弱火で煮込む。)

5 八丁味噌・コショウを加え、味を見て塩味が足りなければ調整する。

6 別鍋にたっぷりの湯を沸かし塩(分量外)・を加え、パスタを茹でる。茹であがったらオリーブオイルを絡めておく。皿にビーフシチューとパスタを盛り付け、好みでソテーした蕪、刻んだパセリをそえる。

※ブーケガルニ
ブーケのようにハーブを束ねたもの。ポワロー・タイム・パセリの茎・ローリエ。料理によってハーブを替えることもある。スーパーではスパイスのコーナーにドライハーブを組み合わせたパックにしたものをブーケガルニとして販売しており、とても便利。これを加えると肉料理も爽やかな仕上がりになりますので欠かさずに！

Cirton　ヨーコ先生 八丁味噌☆

愛知県岡崎城から西へ８帖の場所で作られる伝統的な豆味噌。通常の味噌が１年で完成するのに比べ八丁味噌は４年かけ、じっくりと旨みを蓄えていきます。赤だしでおなじみの味噌ですが洋風料理や赤ワインを使用した料理に、旨みとコクを加えるのに最適です。現在、八丁味噌を作っているのは日本でカクキュウとまるやの２社のみとなっています。スーパーや自然食品店でも扱いがありますので是非見つけてみてくださいね。