

◎◎ 牛肉の赤ワイン煮 ◎◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料(4人分)

牛バラ肉	600g
人参	2/3本
玉ねぎ	2/3個
セロリ(茎の部分)	1/3本
にんにく	1かけ
ローリエ	1枚
タイム	1枝
ケチャップ	小さじ2
薄力粉	大さじ1・1/2
塩・コショウ	適量
赤ワイン	700ml
オリーブオイル	適量
バター	10g
付け合わせ	
蕪	2個
オリーブオイル・塩	適宜



1 玉ねぎ・人参・セロリはそれぞれ薄切りにする。にんにくはつぶす。牛バラ肉は8切りに切る。

2 ボールに①・ローリエ・タイム・赤ワイン500mlを入れ、1日漬けておく。②をザルにあけ、牛バラ肉・野菜・付け込み液に分ける。

3 フライパンに油を熱し、牛バラ肉を全面焼き色が付くまで中火で焼く。牛バラ肉を取り出し、油をふき取りバターの半量を熱し、③の野菜をしんなりするまで炒め、トマトケチャップを加えて炒め、薄力粉を加えてさらに炒める。圧力鍋に肉・野菜・②の付け込み液を入れて沸騰させ灰汁を除く。※圧力鍋で20分加熱。その後、圧を抜き、蓋をして30分煮込む。※圧力鍋を使用しない場合は3・5～4時間、柔らかくなるまで弱火で煮込む。

4 牛バラ肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。煮汁はザルに濾して野菜を除き煮汁だけを半量になるまで煮込む。

■ポイント■

入手しやすいばら肉を使用しました。煮ている間に油が浮いてきますので豆に取り除くのがおいしさの秘訣です。ホホ肉が手に入れば同じ要領で作ってみるのもよいでしょう。

5 別の鍋に赤ワイン200mlを入れ、光沢が出るまで煮詰める。⑤の煮汁に加え塩・コショウで味を整える。

6 付け合わせ 蕪を縦半分に切り、フライパンに2cm深さの水、塩と共に入れ、竹串がささる固さになるまで加熱する。水けをのぞき、オリーブオイルを入れて切った面に焼き色が付くまで焼く。

7 皿に肉を盛り付け、⑥のソースをかける。蕪を添える。

Cirton ヨーコ先生の〈付け合せ〉

料理の付け合わせ、どのように決めていますか。今回のようにお肉のお皿であればメインのお肉と一緒に食べて美味しいもの。

メインのお肉を食べている間に食べることで最後まで飽きずにいただけること。また付け合わせで季節感を出すこともできます。

付け合わせをうまく組み合わせられるようになるとお料理の幅がぐっと広がり楽しくなります。

今回は蕪のソテーを合わせました。

寒くなるほど甘みが増えて美味しくなる蕪。蕪の甘みを最大限に引き出しつつ、表面の苦味を楽しむのがポイント。柔らかすぎず少し芯がしっかりしているくらいが輪郭がはっきりして理想です。シンプルですが是非チャレンジしてみてください。一緒に食べると美味しいな～と思っていただけなら大成功です。