

# ◎◎ 牛タンシチュー ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（4人分）

### ◎ボイル（1日目）

牛タン	1本（1キロ）
塩（粗塩）	8g
タマネギ（薄切り）	1/4個分
ニンジン（薄切り）	1/2本分
セロリの葉	1本分
ショウガ（薄切り）	1個分
黒粒胡椒	大さじ1
ローリエ	3枚

### ◎仕上げ（2日目）

ニンニク（みじん切り）	2片分
タマネギ（みじん切り）	3/4本分
ニンジン（みじん切り）	1/2本分
セロリ（みじん切り）	1本分
バター	20g
小麦粉	大さじ1
赤ワイン	200cc
牛タンをボイルしたスープ	600cc～
トマト水煮	200cc
ブーケガルニ	1束
デミグラスソース	290g
塩・胡椒	適量
付け合わせ	
ニンジン・ブロッコリー・ショートパスタetc	



牛タン作り方1 皮をむいて掃除をした牛タン

## ■1日目 ボイル

### 1-1

牛タンは表面の皮をむき取り、塩をまぶしてたっぷり水を入れた鍋で5-6分茹でてあくを取る。

### 1-2

牛タンの表面の水分をふき、塩・胡椒をしてフライパンで表面全体に焼き色がつくように強火で焼く。

### 1-3

圧力鍋に牛タン、タマネギ、ニンジン、セロリの葉、ショウガ、黒胡椒、ローリエ、ひたひたにつかるくらいの水を入れて圧力鍋で40-50分弱火で加圧し、火を止めて1晩おく。

## ■2日目 仕上げ

### 2-1

表面に浮いた脂を取り除き、スープは漉しておく。牛タンは1.5cm位にカットする。

### 2-2

ニンニク・タマネギ・ニンジン・セロリをバターで炒め、小麦粉を入れて炒めておく。

### 2-3

圧力鍋にタンと2-2の炒めた野菜を入れ、赤ワイン・スープ・トマトの水煮・ブーケガルニを入れ、20分弱火で加圧し、15分放置する。

### 2-4

蓋をあげ、デミグラスソースを加えて煮込み、塩・胡椒で味を調整する。

付け合わせを添えて盛り付ける。

### ここがポイント！<牛タン>

牛の舌、タンは1頭からは1～2キロしかとれずに希少な部位です。硬い肉質ですが、長時間煮込むと柔らかくなります。皮をむく処理が面倒であれば、お肉屋さんをお願いして皮をむいてもらうこともできます。その場合は日持ちがしないので、すぐに調理をしてください。今回はタンを柔らかく仕上げるために圧力鍋を使っています。牛タンは疲労回復には欠かせないタウリンが豊富でおすすめです！

### ばん くみこ先生のコメント☆

牛タンシチューは2日かかの手間がかかるお料理ですが、手間暇かけるだけあって美味しいですよ。タンの根元の柔らかい部分は薄くスライスして味噌漬にして残りをシチューにすると2倍楽しめます。ポイントはボイルした翌日に固まったスープの脂を取り除くこと・美味しいワインを使うこと・圧力鍋を使ってタンを柔らかく仕上げることです。冬の寒い日に、奮発して牛タンシチューといつもよりちょっと高めのワインはおすすめです。



@Bellatina