

## ◎牛肉のポワレ 赤ワインソース 蕪のピューレ添え◎

クリスマスのメインに！

### ■材料(2人分)

ステーキ用肉	2枚
塩・黒コショウ	各適量
油	適量
赤ワイン	150ml
フォンドボー	50ml
(市販の缶詰使用)	
はちみつ	小さじ1
黒コショウ	適量
Aバター	20g
蕪	1個
油	小さじ1
Bバター	15g
水	大さじ1

### ★ポイント★

ソースの赤ワインをしっかり煮詰める！ここでソースの風味・つやが決まります。しっかり煮詰めた赤ワインはすでに光沢が出ています。

肉の焼き加減。熱い肉の場合はゆっくり焼いてもよいのですが、カットされているステーキ用の肉の厚さは2から3cm程度。フライパンをしっかりと熱して両面を焼き、中はしっとり仕上げるとよいでしょう。焼きあがってから少し休ませることでカットした時の肉汁の流出を防ぎます。



@Bellatina

1

<蕪のピューレ>蕪の皮をむき、3mm厚さの薄切りにする。小鍋に油を熱し蕪とひとつまみの塩を入れ炒める。全体に油が回ったら水を加え、蓋をして蕪がヘラで触るとつぶれる固さになるまで煮る。水分が残っていたら蓋をはずし中火で水分を飛ばす。フードプロセッサに蕪とBバターを入れ滑らかになるまで攪拌し、塩で味を整える。

2

<ソース>小鍋に赤ワインを入れ、1/4量になるまで煮詰める。フォンドボー・黒こしょうを加えさらに半量になるまで煮詰める。塩で味を整えザルで漉して鍋にもどす。Aバターを混ぜながら少しづつ加えていく。

3

ステーキ用肉は冷蔵庫から30分以上出しておく。両面に重量の約1%の塩をふる。フライパンを強火で熱し油をひく。両面焼き色を付け、黒こしょうをふる。中心部を押すとほどよい弾力があるところでザルに上げる。5分休ませる。

4

皿にステーキ・ソース・蕪のピューレを盛り付け、好みでオリーブオイルを絡めたベビーリーフを添える。