

◎ビーフシチュー◎

2018年10月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

牛バラ肉	400g
赤ワイン	300cc
タマネギ	1個
セロリ	1/2本
ニンジン	1/2本
ニンニク	2片
ローリエ	1枚
塩・黒胡椒	適量
小麦粉	適量
バター	20g
水	300cc
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
ハチミツ	大さじ1
デミグラスソース(290g)	1缶
<付け合わせ>	
ブロッコリー(茹でたもの)	適量
ニンジン(茹でたもの)	適量
フェットチーネ	50g



ここがポイント！<煮込み料理>

弱火でコトコト煮込み、コクと深みたっぷりのシチューを作ります。肉は加熱すると小さくなるのでゴロっと大きめにカットしてご馳走感をだしましょう。少々手間ですが煮込む前に肉は小麦粉をまぶして焼き目をつけ、野菜も一度炒めます。

そうすることで、肉と野菜の香りや旨味が引き出されます。赤ワインの酸味をとばしたいのでしっかり沸騰させ、その後は弱火で煮込みます。肉と野菜はいったん漉して野菜エキスを残しながら滑らかなソースに仕上げます。もう少しコクをだしたい場合は最後にバターを少しソースに加えてみてください。

ばん くみこ先生のコメント★

涼しくなってきたので、煮込み料理にしました。弱火でコトコト煮込むと柔らかくてトロトロのシチューが出来上がります。デミグラスソースを入れると焦げやすくなるので、注意してくださいね。多めに作って、翌日はご飯やオムライスにかけてがっつり食べるのもおすすめです。

1

牛肉は大きめにカットする。タマネギ・セロリ・ニンジンは薄切りにし、ニンニクは包丁の腹で潰しておく。ビニール袋に牛肉とカットした野菜・ローリエを入れ、赤ワインを加えて空気を抜くように閉じて1晩マリネしておく。

2

1をざるで漉して、牛肉・野菜類・マリネ液にわたける。牛肉は表面を軽くふいてから塩・黒胡椒を振り小麦粉をまぶす。フライパンにバターを入れ、牛肉の表面を焼いておく。

3

同じフライパンで2の野菜を軽く炒める。鍋に2のマリネ液と水を入れて沸騰させ、牛肉と炒めた野菜を加えて弱火にしてアクを取りながら肉が柔らかくなるまで（1時間半～2時間位）煮込む。

4

牛肉を取り出し、煮込んだソースを一度漉す。漉したスープにデミグラスソース・ウスターソース・ケチャップ・ハチミツを加え煮込む。

5

牛肉を鍋に戻し、仕上げに塩・黒胡椒で味をととのえる。器に盛り付け、お好みで茹でたブロッコリー・ニンジン・フェットチーネを添える。