

◎ビーフストロガノフ◎

■材料（4人分）

牛もも薄切り肉	350g
タマネギ	1個
マッシュルーム	8個
サラダ油	大さじ1
薄力粉	大さじ2
バター	大さじ2
トマトペースト	大さじ1
白ワイン	100cc
フォン・ド・ボー	250ml
生クリーム	100cc
醤油	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
サワークリーム	大さじ1~2
塩・胡椒	適量
雑穀米	適量



牛肉は大きかったら食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶしておく。

1 タマネギは繊維を断ち切るように切り、マッシュルームは4等分にスライスしておく。タマネギは電子レンジで2-3分加熱してしんなりさせておく。

2 フライパンに牛肉を戻し、生クリーム・醤油・ウスターソースを加え、塩・胡椒で味をととのえる。仕上げにサワークリームを加える。

3 同じフライパンにバターを入れて、タマネギとマッシュルームを炒め、白ワインを加えて強火で煮る。トマトペースト、フォン・ド・ボーを加えて煮詰める。

4 フライパンに牛肉を戻し、生クリームと醤油を加え、塩・胡椒で味をととのえる。仕上げにサワークリームを加える。

<コメント>

ロシアの伝統料理の「ビーフストロガノフ」、長く煮込まず短時間で本格的な味に仕上がります。

付け合わせは雑穀米にしていますが、バターライスやパスタやバケットなども良いですね。今回は短時間で仕上げたかったので、タマネギを炒める時間の短縮に電子レンジを使っています。牛肉はお好きな部位を使ってください。塊肉をカットして作るとより食べ応えがでます。贅沢に仕上げたいときはヒレ肉の塊肉を使ってもいいですね。サワークリームはお好みで調整してください。

ここがポイント！<フォン・ド・ボー>

今回のレシピのポイントはフォン・ド・ボーを使うことです。フォン・ド・ボーは仔牛の肉や骨でとっただし汁です。自分で作ろうと思うと2日間くらいかかるので、缶詰を使いましょう。スーパーで簡単に手に入ります。本格的な味が家で楽しめますよ。2月末の連休やホワイトデーもあるので週末に男性が作るのもよいのでは？