◎ビーフストロガノフ◎

2020年2月のレシピ③

レシピ提供：ばん　くみこ先生

■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・ヴォー	250ml
生クリーム	100cc
サワークリーム	大さじ1～2
塩・胡椒	適量
雑穀米（つけあわせ）	適量

1 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。
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 フライパンにサラダ油を熱して、牛肉をさっと炒めて取り出しておく。

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、バターライスはバケットなども良いですね。
今回はとにかく短時間で仕上げるために、タマネギも電子レンジを使っています。牛肉はお好きな部位で、塊肉をカットするとさらに食べ応えがあるので贅沢に仕上げたいときはヒレ肉の塊肉などでもいいですね。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・ヴォーを使うことです。
フォン・ド・ヴォ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？？