

◎ 牛スジ肉ラグーソースのフェットチーネ ◎

2021年4月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

フェットチーネ	320g
牛スジ肉	500g
くず野菜 (セロリの葉・ニンジンの皮)	適量
タマネギ	1個
ニンジン	1/2本
セロリ	1/2本
ニンニク	2片
オリーブオイル	適量
赤ワイン	300cc
トマト缶	300g
ローリエ	3枚
塩	小さじ2~
ハチミツ	大さじ1



<コメント>

牛スジ肉は、昔は使いきれずに捨てられてしまう部位でした。

長時間煮込めば柔らかくなり、エキス分が溶けだし、地味あふれる一品になります。

火にかけてしまえばほっておけるので、ゆっくり家にいる日に作ってみてはいかがでしょうか？

牛スジ肉はお手軽価格なので、チャレンジしやすいです。圧力鍋を使えば短時間で仕上げることができます。4までの工程で牛スジ肉の赤ワイン煮が完成します。

残ったら、バケツなど添えて食べていただくと、ワインがすすみますよ~。

今回はラグーソースなので、牛スジ肉は少し小さめに切っています。

<ここがポイント ソフリット>

今回のソースのベースになるみじん切りにした香味野菜を炒める工程（ソフリット）はとても重要です。

焦がさないことがポイントです。たっぷりのオリーブオイルで炒め、蓋をして蒸し焼きにします。

タマネギが透明になったら、蓋を外して炒めると早めに作成できます。

1

沸騰したお湯に牛スジ肉を入れ、再沸騰させて3-4分茹でたらザルにあげてぬるま湯で洗って掃除する。牛スジを一口大に切る。

2

再度鍋に水・牛スジ肉・くず野菜を入れて蓋をしてアクを取りながら3時間以上煮込む。（水かさが減ってきたら水を足す）

3

タマネギ・ニンジン・セロリ・ニンニクはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを多めに入れてニンニクを弱火で炒める。タマネギ・セロリ・ニンジンを加え焦がさないように飴色になるまで炒める。

4

3に赤ワインとトマト缶をつぶしたものを加え、ローリエ・塩（小さじ2）・ハチミツ・黒胡椒を加えてひと煮たちさせる。2の牛スジ肉を加え、さらに弱火で1時間煮込み、塩・胡椒で味をととのえる。

5

フェットチーネを時間通りに茹でパスタのゆで汁を少し加え、しっかり絡ませる。



たくさん作ってソースをメンディッシュでいただくこともできるソースです！