

◎ グヤーシュ ◎

2022年3月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

牛肉（カレー・シチュー用）	200g
タマネギ	1/2個
ニンニク	2片
ニンジン	1/2本
ジャガイモ（大）	1個
オリーブオイル	大さじ2
パプリカパウダー	適量
小麦粉	10g
赤ワイン	100cc
トマトペースト	18g
水	400cc
ローリエ	1枚
塩	適量
胡椒	適量
カイエンペッパー	適量
サワークリーム	お好みで



■コメント

ビーフシチュー（2018年10月）やビーフストロガノフ（2020年2月）は以前ご紹介しているので、今回は少し変化球で「グヤーシュ」のご紹介です。

パプリカを入れた煮込み料理で、ハンガリーでは普通のパプリカとホットパプリカ（辛口）を入れます。

ホットパプリカは手に入りにくいので、代わりにカイエンペッパーを入れました。辛いのが苦手な方はパプリカパウダーだけで大丈夫です。

ここがポイント＜グヤーシュ＞

「グヤーシュ」とは肉と野菜をパプリカで煮込んだハンガリーの伝統的なスープです。

牛飼いの意味をもち、農作業の合間に大鍋で肉・パプリカ・タマネギ・ジャガイモなどを入れて食べていたそうです。

ドイツやオーストリアでも食べられます。牛肉だけでなく、豚バラ肉などを入れても肉の旨味がでて美味しいです。



パプリカパウダーは、唐辛子の仲間の中でも辛味のない品種である、パプリカを粉末状にしたものです。鮮やかな赤色であることから辛そうに見えますが、辛味はほとんどありません。子供でも食べられるほど辛味がないものの、ピーマンや唐辛子のような風味があります。

- 1 牛肉は2cm角に切り、塩・胡椒・パプリカパウダー（分量外）・小麦粉（分量外）をまぶしておく。
- 2 タマネギ・ニンニクはみじん切り、ニンジン・ジャガイモは2cmの角切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイル（大さじ1）を熱し、牛肉を焼きめがつくまで炒め、取り出しておく。
- 4 同じ鍋にオリーブオイル（大さじ1）を入れ、ニンニク・タマネギを弱火で炒める。

一度火を止めてパプリカパウダーと小麦粉をまぶす。再び火をつけて炒め、赤ワインを加え強火にしてアルコールが飛んだらトマトペースト・水・ローリエを加える。牛肉・ニンジンを加えて蓋をして時々かき混ぜながら20分煮込む。
- 5 ジャガイモを加えてさらに10分煮込み、塩で味をととのえ、カイエンペッパーをふる。
- 6 器に盛り付け、お好みでサワークリームをのせる。