



牛すね肉のビール煮



2023年12月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料 (3~4人分)

牛すね肉	500 g
塩・胡椒	適量
薄力粉	適量
オリーブオイル	大さじ2
たまねぎ	1個 (250 g)
にんにく	2片
ベーコン	50 g
ビール (1缶)	350ml
五香粉	小さじ1/2
ローリエ	2枚
バルサミコ酢	大さじ2
塩	小さじ1/2~
イタリアンパセリ (みじん切り)	1枝分
マッシュポテト	適量



<コメント>

今回はクリスマスや年末にむけて、ベルギーの牛肉のビール煮(カルボナード)を手に入りやすい材料でアレンジしました。スパイスは八角・シナモン・クローブの香りを入れたかったので五香粉(ウーシャンフェン)を使いました。

オールスパイスでも問題ありません。ビールで煮ることでお肉が柔らかく仕上がります。甘味を足したい場合は、お砂糖を入れてください。



1

牛すね肉は一口大(50g前後)に切り、強めに塩・胡椒し薄力粉をまぶす。

たまねぎとにんにくはスライスし、ベーコンは短冊切りにする。

2

たまねぎは電子レンジで2-3分しんなりするまで加熱しておく。

鍋にオリーブオイルを熱し、牛すね肉の両面に焼き色をつけ取り出しておく。

3

同じ鍋にたまねぎ・にんにく・ベーコンを加え、塩をひとつまみ入れ炒める。

4

鍋に牛すね肉をもどし、ビール・五香粉・バルサミコ酢・ローリエ・塩を入れ、蓋をして1時間半煮込む。

5

味をみて、塩味が足りなければ塩で調整する。皿に盛り付けイタリアンパセリをふる。マッシュポテトと茹でたブロッコリーを添える。