

◎ 牛肉の赤ワイン煮込み
(ストゥファート・ディ・マンゾ) ポレンタ添え ◎

2025年12月のレシピ③
レシピ提供：ばんくみこ先生

■材料（2人分）

牛塊肉	300 g
塩・胡椒	適量
A赤ワイン	300ml
Aニンニク（スライス）	2片
Aハーブ (ローリエ・ローズマリー・タイム)	各1
A香味野菜 (たまねぎ・人参・セロリの端)	適量
オリーブオイル	大さじ1
たまねぎ	1/2個
人参	1/4本
セロリ	1/4本
舞茸	1/2パック
ブイヨン	100ml
トマトペースト	大さじ2
バター	10 g
蜂蜜	小さじ2
黒胡椒	適量
プロッコリー	適量



ワイン煮込みマリネ状態 煮込んでいる状態

■コメント■

クリスマスのメインディッシュといえば牛肉の煮込み！今月はストゥファートにポレンタを添えたレシピにしました。ストゥファートは前日作成でも良いですが、ポレンタは固くなりやすいので、お料理をだす前に作ってください。

<ポレンタの作り方（作りやすい分量）>

ポレンタ粉（フィーノ）	100 g
水	500ml

塩 小さじ2/3

オリーブオイル 大さじ1

バター 10 g

1. 小鍋に水を沸騰させ、塩をいれる。ポレンタ粉をホイップでかき混ぜながら少しづつ入れる。

2. とろみがついたらゴムべらなどで焦げないように混ぜながら弱火で炊く。ざらつきがなくなったら、オリーブオイルとバターを加えて完成。

※※ポレンタは種類によって炊き上がり時間が違うので、表示のとおり作成ください。

ブイヨンで炊いたり、パルミジャーノを加えてもよいです。

1 牛肉は強めに塩・胡椒をふり、軽く薄力粉をまぶし、Aのマリネ液に1晩漬け込む。

2 1から肉と野菜を取りだす（マリネ液は使うのでとっておく）。

たまねぎ・人参・セロリは粗みじん切りにしておく。

3 鍋にオリーブオイルを熱し、牛肉は軽く水気をふきとり、表面をしっかりと焼き色をつけ、いったん取り出す。

4 同じ鍋でみじん切りにした野菜を炒め、しんなりしてきたらトマトペーストを加えて軽く炒め、牛肉・マリネ液・マリネをしていたニンニクとハーブ類・ブイヨンを入れて火にかける。沸騰したら蓋をして弱火で2時間煮込む。途中で、ソテーした舞茸を鍋に入れる。

5 肉が柔らかくなったら肉・舞茸・ハーブを取りだす。ソースはブレンダーで攪拌して滑らかにし、バター・はちみつを加え、塩・黒胡椒で味をととのえる。

6 ポレンタと赤ワイン煮を盛り付ける。舞茸と茹でたプロッコリーを添える。