

簡単・簡単・簡単
レシピ夕ご飯
何にする?

28a ロダンB

Y32.5

63rd
recipe

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

本格ビーフシチュー

今日は美味しいお肉が食べたい! と思うときがありますよね。
夏の暑さも吹き飛ばす、
みんなが笑顔になる肉レシピをお届けします。
具材を大きめに切って食べごたえを出しました。
牛肉も野菜もいったん焼いてから煮込むことでうま味が増します。
デミグラスソースも作るので手間は少しかかりますが、
煮込み用の鍋とフライパンを用意して
本格メニューに挑戦してください。

ビーフシチュー

(2人分)

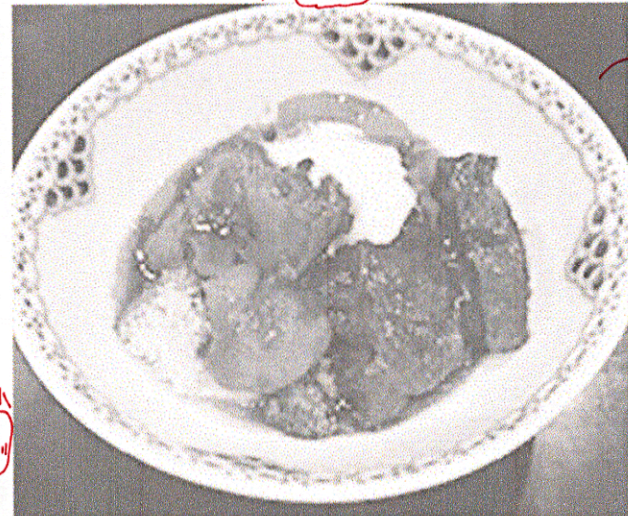
調理時間: 60分

材料

- ・牛もも (またはロース) かたまり肉 200 ~ 250g
- ・タマネギ 1個
- ・ニンジン 5cm 位
- ・ジャガイモ 1個
- ・マッシュルーム 6個 (1パック)
- ・ニンニク 1片
- ・塩・こしょう 適量
- ・薄力粉 大さじ1
- ・サラダ油 適量
- ・バター 10g
- ・ローリエ 2枚
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
- ・赤ワイン 1カップ
- ・トマトケッチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 小さじ1

作り方

1. タマネギは8等分のくし切り、ニンジンは2cm 位の厚さの輪切り (大きければ半分にして)、ジャガイモは皮を剥いて3cm 角大、マッシュルームは汚れを拭いて半分に切る。
2. 牛肉は3cm 角に切って塩・こしょうを振り、ポリ袋に入れて薄力粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを入れ、香りが出たら牛肉を加え強火で表面を焼き付け、焼き色が付いたら、赤ワイン1/2カップを入れる。煮立ってアルコール分が飛んだら、煮込み用の鍋に移し、水1/2カップを入れて弱火で煮込む。
4. フライパンにバター5gを熱し、ニンジン、ジャガイモ、タマネギ、マッシュルームを炒め、周りが透き通ってきたら3.の鍋に加え、コンソメ顆粒、



ローリエ2枚も入れ、蓋をしてさらに煮込む。

5. 4. のフライパンにバター5gを熱し、薄力粉小さじ1を入れて弱火でしっかり炒める。黄色から茶色に変わるまで根気よく (10 ~ 15分) 続ける。茶色に変わったら、火を止めて、赤ワイン1/2カップを加え手早く混ぜて滑らかにする。 (代わりに市販のデミグラスソースを使ってもよい)
6. 野菜が柔らかくなったら5. のソースを加えて時々混ぜながら15分くらい煮る。トマトケッチャップ、ウスターソースを加えて煮込み、塩・こしょうで味を調える。
7. 器に盛り、好みでサワークリーム (メモ) やパンを添える。ゆでブロッコリーを乗せてもよい。

手作りサワークリーム

キッチンペーパーを敷いたざるにプレーンヨーグルトをあげ、冷蔵庫で一晩水切りする。生クリームを加えてよく混ぜると完成。酸味があり、シチューのアクセントになります。