



赤ワイン煮

RED WINE BEEF STEW

調理部位 モモ、ソトモモ

調理時間

110
min

難易度 ★★ ★

材料(4人分)

和牛ブロック(モモ、ソトモモ)	500g
玉ねぎ	1個
セロリ	1/2本
にんじん	1本
にんにく	1かけ
ブーケガルニ	
[ローリエ1枚、パセリの茎1本、タイム3本]	
マッシュルーム	8個
サラダ油	15cc
薄力粉	16g
赤ワイン	600cc
トマトペースト	36g
ビーフブイヨンスープ	600cc
塩、こしょう	各少々
バター	10g
セルフィーユ	少々

作り方

1. 牛肉は4cm角に切り、玉ねぎ、セロリ、にんじん、にんにくは薄切りにする。牛肉と野菜類、ブーケガルニを赤ワイン400ccにつけて冷蔵庫で6時間ほどマリネする。
2. 鍋の上にざるを置いて1を漬け汁と具材に分ける。漬け汁の入った鍋を強火にかけてアクを取り除き、火を止める。
3. フライパンにサラダ油5ccを入れて、こした野菜類だけをしんなりするまで炒め取り出す。牛肉は薄力粉をまぶしつけて、同じフライパンにサラダ油10ccを入れて焼き色がつくまで返しながらかめる。
4. 2の鍋に3を全て入れてビーフブイヨンスープとトマトペースト、赤ワイン200ccを加えて途中アクを取りながら70分ほど弱火で煮る。一度、肉を取り出して、スープをざるでこし、鍋にスープと肉を戻し、マッシュルームを加えて、さらに20分ほど煮て、塩、こしょう、バターを入れる。器に盛り、セルフィーユをちぎってのせる。