



ビーフシチュー



材料(6人分:肉1kgの場合)

- | | | |
|---|-----------|-------|
| ●牛すね肉(又はシチュー用牛肉) | 1kg | 600g |
| ●塩 | 8g | 5g |
| ●こしょう | 少々 | 少々 |
| ●小麦粉 | 35g(大さじ4) | 20g |
| A ●玉ねぎ | 500g | 300g |
| ●人参 | 300g | 180g |
| ●セロリ | 90g | 60g |
| ●にんにく | 6片 | 4片 |
| ●赤ワイン(チリ、スペインなどのしっかりとした赤ワインがよい) | 600cc | 360cc |
| ●トマトダイスカット | 600g | 360g |
| ●ブーケガルニ(パセリ、セロリの葉、ローリエを束ねて糸で縛ったもの)ローリエを入れるだけでもよい…1つ | | |
| ●マッシュルーム…1パック ●完熟モイヤーブルー…1袋 | | |

※牛すね肉は日本食品標準成分表(八訂)に掲載がないため、牛かた肉で計算しています。

栄養量
 ・エネルギー…598kcal ・脂質…29.7g ・鉄分…3.3mg ・食物繊維…7.1g
 ・たんぱく質…37.2g ・炭水化物…42.1g ・亜鉛…9.5mg ・食塩相当量…1.6g

①④の野菜を大さじ3(分量外)の油を使ってフライパンで炒めます。すこし強めの火加減で、野菜のかどがすこし茶色くなるまで炒めて煮込みに使う鍋にあげます。フライパンに赤ワイン100cc注いで、フライパンに付いている野菜のエキスを溶かし鍋に入れます。



②肉に塩こしょう、小麦粉をまぶし大さじ5(分量外)くらいの油を使って、フライパンで表裏しっかり焼き色が付くように焼きます。肉を①の鍋にあげ、フライパンに赤ワイン100cc注いでフライパンに付いている肉のエキスを溶かし鍋に入れます。



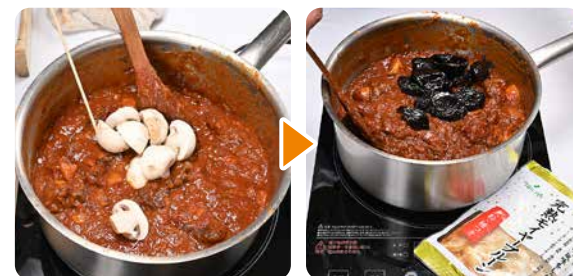
③②の鍋に残りの赤ワイン、トマトダイスカット、ブーケガルニを入れ中火で火にかけて、沸いたら弱火にして静かに沸いている状態を保ちます。鍋底が焦げやすいので、ひんばんに木べらで鍋底をこすって焦げるのを防ぎます。



④ふたをすこしずらして乗せ(又はクッキングペーパーで落としふたをする)、このまま3時間煮込みます。途中焦げないようにひんばんに鍋底をかき混ぜます。途中煮詰まりすぎたらその分水を加え調節します。



⑤肉に竹串を刺して持ち上げた時、肉がすつとはずれるようならやわらかく煮えています。竹串に刺さったまま上にあがってくるならまだ堅いです。



★③のあと180℃のオープンで3時間加熱するのもよいです。