

# コロナに負けるなレシピ集【肉料理②】

## ビーフシチュー（4人分）

### ■材料

牛もも肉	400g
赤ワイン	3カップ
塩・こしょう	少々
バター	10g
サラダ油	大さじ1
ベーコン（かたまり）	100g
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
セロリ	1/2本
にんにく	2片
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
A トマトピューレ	1/2カップ
ブイヨン	5カップ
プチオニオン	8個
バター	10g
砂糖	小さじ1
マッシュルーム	8個
バター	小さじ2・1/2
赤ワイン	3/5カップ
パセリ	少々

### 《作り方》

- ① 牛もも肉は3～4cm角に切り、赤ワインを入れ、冷蔵庫で半日程漬け込む。
- ② ベーコンは2cm角に切る。
- ③ たまねぎ、にんじんは皮をむき乱切り、セロリはそのまま乱切り、にんにくはつぶしておく。
- ④ ①の肉の水分を取り、塩・こしょうして、バター・サラダ油を熱したフライパンで焼き色をつける。鍋に移し、Aを入れて強火にかけ、沸騰直前に弱火にして、アクを取りながら煮込む。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、②のベーコンと③の野菜を色づくまで炒め、小麦粉をふり入れて軽く炒める。牛肉の漬け汁を加えながら、溶きのばし、少し煮詰める。④の鍋に移し、肉が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ プチオニオンは皮をむき、1/2カップの水にバター、砂糖を加えて煮る。煮汁をからませてつやを出す。
- ⑦ マッシュルームは半分に切り、バターでさっと炒める。
- ⑧ 肉が柔らかくなったら、肉とベーコンを取り出して煮汁をこす。塩・こしょうで味をととのえ、再び肉とベーコンをもどして、⑥と⑦を加えて温める。
- ⑨ 器に盛って、パセリのみじん切りをちらす。



エネルギー	705kcal
脂質	42.2g
たんぱく質	24.0g
塩分	1.5g

### コツ・ポイント

仕上げに赤ワインを1/10に煮詰めたものを加えると更に美味しいです。

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/gyosei/kokutai/kokutai/download/>