

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	10 g
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

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

《作り方》

- ① 牛もも肉は 3 ～ 4 cm 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 2 cm 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。



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）