



牛肉の赤ワイン煮

586kcal／調理時間120分

[材料4人分]

牛肉（シチュー用）	600g	つけあわせ	
たまねぎ	1/2個	ミニキャロット	12本
にんじん	1/2本	ペコロス	12個
セロリ	1/2本	マッシュルーム	5個
赤ワイン	1本	ビーフブイヨン	適量
サラダ油	大さじ2	イタリアンパセリ	適量
塩・こしょう	適量		
薄力粉	大さじ2		
ビーフブイヨン	3カップ		
はちみつ	大さじ1		
ローリエ	1枚		

[作り方]

1. 牛肉は大きめの一口大に切り、塩・こしょうをふる。
2. たまねぎ、にんじん、セロリは粗みじんに切る。
3. 鍋にサラダ油を熱し、1の牛肉を入れて表面に焼き目をつけて取り出す。
4. 3の鍋でたまねぎ、にんじん、セロリを弱火であめ色になるまで炒め、薄力粉を加えてさらに3分ほど炒める。
5. 4に取り出しておいた牛肉を戻し、赤ワインを注いで煮詰める。
6. 赤ワインが1／3になるまで煮詰めたら、ビーフブイヨンとはちみつ、ローリエを加えて約1時間煮る。
7. 6をザルでこし、牛肉と煮汁を鍋に戻して塩・こしょうで味を整え、器に盛る。
8. つけあわせの材料をビーフブイヨンで軽く煮て器に盛りつけ、イタリアンパセリを飾る。

[ポイント]

4. じっくりあめ色になるまで炒めることで、野菜のもつ甘みをしっかりと引き出すことができる。
5. 赤ワインはフランスのボルドータイプのような、やや重口のものが牛肉にはよく合う。