

牛ばら肉の煮込み

名前: 山根 一恵 @ アトリエ ラプレミディ

調理時間:約60分 分量:4人分

冬にうれしい幸せの味。体も心もポカポカになる牛の煮込み。



Point

ワインの試飲をしたとき、一口で煮込みが食べたくなる味わいでした。使う肉は、煮込み用として多く売られている肩肉やすね肉ではなく、すこし脂のあるバラ肉を使うことで早く柔らかく。味のなじみも良く、おいしい煮込み料理が作れます。

調理のコツ

野菜は、しっかり炒めて甘みを引き出してから煮込みましょう。タイム、ローリエ、セロリの葉やパセリの茎などは、タコ糸で縛るととり出しやすくなります。グラタンやクレソンを添えるのもオススメです。

材料

牛ばら肉 400g
 カットマト(缶詰) 1缶
 ニンニク 1個
 デミグラスソース 1/2缶
 タマネギ 1個
 赤ワイン 1/2本
 ニンジン 1本

水 400cc
 セロリ 1本
 ブーケガルニ 適宜
 小麦粉 大さじ2
 塩胡椒 適量

手順

- ① ばら肉は4cm角程度に切り、強めに塩胡椒して小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで表面を強火で焼きかためる。
- ② 野菜はみじん切りにして、オリーブオイルを熱したフライパンでしんなりするまで炒める。途中で塩胡椒する。
- ③ 焼いた肉を野菜の鍋に加え、カットマトを入れて炒め合わせる。
- ④ 水分がなくなって全体がしっかりと合わさったら、デミグラスソース、赤ワイン、水、ブーケガルニを加えて肉が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 煮上がったところで、塩胡椒で味を調整して完成。

このレシピに合うワインは… カベルネ・ソーヴィニヨン (冬にオススメ)

色濃く熟し、果実味豊かなカベルネ・ソーヴィニヨンの芳醇な味わいには、柔らかく煮込んで野菜のうまみがたっぷり詰まった牛肉の煮込みが欲しくなります。

