

# 牛ばら肉の赤ワイン煮込み バターライス添え

名前: 神崎 圭子 @ Salon・de・Keiko

調理時間:約40分 分量:4人分

赤ワインで煮込んだ柔らかい牛肉と、春野菜の組み合わせが絶妙。



### Point

赤ワインによく合う牛肉の煮込みに春野菜を加えて彩りを華やかに。五感で「春」を感じられ、より一層ワインを楽しめるはずです。

### 調理のコツ

肉の表面に焼き色をつけてから煮込むことで、うまみが中に凝縮され、さらに赤ワインを加えて煮込むことで、肉が柔らかくなります。

### 材料

牛ばら肉 ..... 600g  
 タマネギ ..... 1/2個  
 茹で筍 ..... 100g  
 ニンニク ..... 1片  
 グリーンアスパラ ..... 5本  
 赤ワイン ..... 100cc  
 マッシュルーム ..... 1パック

デミグラスソース ..... 600g  
 塩胡椒 ..... 適量  
 小麦粉 ..... 適量  
 サラダ油 ..... 適量  
 フォンドヴォー ..... 400cc  
 バターライス ..... 1.5合

### 手順

- ① 牛肉を5cm角に切り塩胡椒して、小麦粉をつける。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 筍は8等分に縦切り、グリーンアスパラは根元のかたい皮をむき半分、マッシュルームは汚れ、石づきをとりスライスする。中温に熱した油で2~3分素揚げする。
- ③ フライパンに油を入れ強火で肉の両面を焼く。肉をとり出す。弱火でタマネギ・ニンニクを炒め肉を戻し、赤ワイン・フォンドヴォーを入れ煮立ったらアクをすくい、弱火で12分煮込む。
- ④ 【3】にデミグラスソース、マッシュルームを加えさらに10分煮込む。塩胡椒で味をととのえる。
- ⑤ 器にバターライスを入れ、牛肉の赤ワイン煮込みを注ぎ野菜を盛りつけて完成。

### このレシピに合うワインは… カベルネ・ソーヴィニヨン (春にオススメ)

完熟した果実のよな凝縮感のある味わいが特徴のカベルネ・ソーヴィニヨンは、赤ワインで煮込み柔らかくなった牛肉と好相性です。

