

～サスティナブルクッキング～



山梨食材たっぷり♪くるくるロールドビーフシチュー

【材料 2人分】

■ビーフシチュー■

| | |
|-----------|--------|
| 牛モモ肉(薄切り) | 150g |
| 塩・コショウ | 各適量 |
| 小麦粉 | 大さじ1/2 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| タマネギ(薄切り) | 1/2コ |
| 赤ワイン | 100ml |
| 【A】 | |
| デミグラスソース | 100g |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 水 | 100ml |
| ローリエ | 1枚 |
| 砂糖 | ひとつまみ |
| 塩・コショウ | 各適量 |

■付け合わせ■

| | |
|--------------|------|
| *にんじんのグラッセ | |
| ニンジン | 30g |
| 【B】 | |
| 塩・砂糖 | 各適量 |
| バター | 3g |
| 水 | 大さじ1 |
| *パスタ | |
| パスタ | 40g |
| 塩・コショウ・オリーブ油 | 各適量 |
| *グリルレンコン | |
| レンコン | 50g |
| 塩・オリーブ油 | 各適量 |
| *里芋バター | |
| 里芋(1コ約40g) | 3コ |
| バター | 5g |
| 塩・コショウ | 各適量 |
| ブロッコリー | 60g |

【作り方】

準備：パスタにかぶるくらいの水と塩一つまみをいれて1～2時間おきます。

■ビーフシチュー■

- ① 牛モモ肉は手前から巻き、塩、コショウをして小麦粉をまぶします。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、タマネギと塩少々(分量外)を入れてしんなりとするまで炒めます。タマネギを端によせて牛肉の巻き終わりを下にして入れ、肉の全面を焼きます。
- ③ 火をとめて赤ワインを加えます。再び中火にし、アルコールを飛ばします。Aを加えて蓋をし、弱火で煮こみます(約15分) 砂糖と塩・コショウで味をととのえます。
- ④ 器に付け合わせとともに盛りつけます。

■付け合わせ■

*ニンジンのグラッセ

ニンジンは5ミリ厚さに切ってホイルにのせます。Bを入れて包みグリルで焼きます。
両面焼き水なしグリル 上下 強火9分 そのまま余熱 5分

*グリルレンコン

レンコンは5～6ミリ厚さに切ってオリーブ油を絡めて塩を振り、グリルで焼きます。
両面焼き水なしグリル 上下強火 約 5分

*パスタ

パスタは塩水ごと電子レンジで加熱します。(パスタの袋の表示時間の約半分)。
水分を切って、コショウ、オリーブ油をまぶします。

*里芋バター

里芋は皮をむき、適当な大きさに切って容器に入れてやわらかくなるまで加熱します。(約2分)
熱いうちにバター、塩、コショウを絡めます。

*ブロッコリー

ブロッコリーは小房に分けて水にくぐらせ容器に入れて電子レンジで加熱します。(1～2分)