

辻調ごちそうクッキング 牛肉の煮込み ブルゴーニュ風

調理:エコール辻 東京 鈴木 哲也

辻調ごちそうクッキング
牛肉の煮込み ブルゴーニュ風

<材料(4人分)>

牛ばら肉	800g
玉ねぎ	200g
にんじん	100g
セロリ	100g
バター	30g
小麦粉	20g
完熟トマト	130g
トマトペースト	25g
赤ワイン	1リットル
フォン・ド・ヴォ	500ml
ブーケ・ガルニ	1束
にんにく	2片

ブルゴーニュ風つけ合わせ

ベーコン	120g
シャンピニオン	12個
バター	50g
小玉ねぎの茶色いグラッセ	
小玉ねぎ	12個
バター	10g
砂糖	5g
水	適量
ヌイユ(生)	160g*
バター	10g
パセリ	適量
バター、サラダ油、塩、こしょう	

*平たい手打ち麺。乾燥の場合は120g。



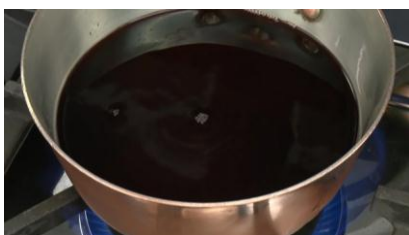
<作り方>

●下準備

1. 玉ねぎ、にんじん、セロリは約1cmの角切りにする。にんにくは皮をむき、たたいてつぶす。トマトは種を取り、皮つきのまま粗く刻む。



2. 赤ワインのうち750mlは沸騰させてアルコール分を飛ばし、残り250mlは煮詰めてミロワールにする。



●牛ばら肉の表面を焼く

1. 牛ばら肉は大きめに切り分け、糸を十字にかけて縛る。全体に塩、こしょうする。



2. フライパンにサラダ油とバター各適量を熱し、肉全体にしっかり焼き色をつけ、油を切る。



●肉を煮込む

1. 鍋にバター30gを熱し、玉ねぎ、にんじん、セロリを色づくまで炒める。



2. 小麦粉を振り入れて炒める。



3. トマト、トマトペーストを加えて混ぜ、牛ばら肉、アルコール分を飛ばした赤ワイン 750ml、フォン・ド・ヴォを加える。



4. 沸騰したらエキュメシ、ブーケ・ガルニ、にんにくを加え、塩、こしょうで下味をつける。



5. 紙蓋をし、さらに鍋に蓋をして、180～200℃のオーブンで約1時間30分煮込む。



6. 肉がやわらかくなれば取り出し、保温しておく。



●煮汁でソースを作る

1. 煮汁に浮いている脂を取り、にんにくとブーケ・ガルニを取り出す。



2. 目の細かいシノワで漉す。塩、こしょうで味を調え、ミロワールを加えて色を補う。

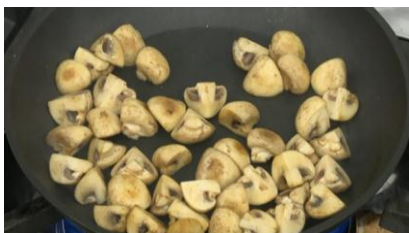


3. 肉の糸をはずし、ソースに戻す。ごく弱火で約 30 分煮て、味をなじませる。



●つけ合わせを作る

1. シャピニオンは4つ割りにし、バター30gで炒め、塩、こしょうする。



2. ベーコンは5mm角、3~4cm長さの棒状に切り、バター20gで炒める。



3. 小玉ねぎは、白いグラッセ（8課）と同様に火を通し、煮汁を煮詰めて色づけながら小玉ねぎにからめる。



4. スイユは塩ゆでし、バター10gであえ、塩、こしょうする。



●盛りつける

1. 温めた皿にヌイユを盛り、手前に肉を盛りつけ、ソースをたっぷりかける。



2. つけ合わせのベーコン、シャンピニオン、小玉ねぎを盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。

