

ブルゴーニュ風 牛肉の赤ワイン煮

— 2人分 —

牛肉	300g	トマト	1コ
塩・こしょう	適量	赤ワイン	500ml
小麦粉	適量	はちみつ	大1
サラダ油	適量	ローリエ	1/2枚
にんにく	1かけ	タイム	少々
たまねぎ	150g	バター	10g
にんじん	75g	マッシュルーム	4コ
セロリ	30g	ベーコン	50g

<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

作り方

- 1 香味野菜（たまねぎ、にんじん、セロリ）、トマトを7～8ミリに角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 牛肉に塩・こしょうをふり、肉のうまみが逃げないように小麦粉をまぶす。
- 3 油をひいて熱したフライパンに牛肉を入れ、表面に焼き目を付ける。
- 4 牛肉を取り出し、フライパンに赤ワインを入れ一度沸騰させておく。
- 5 鍋にバターを溶かし、にんにく、香味野菜、トマトを入れて炒める。
- 6 鍋に4の赤ワインを入れ、はちみつ、ローリエ、タイム、塩、こしょう、牛肉を入れて弱火で1時間ほど煮込む。
- 7 牛肉を取り出し、ソースをこす。
- 8 バターで炒めたベーコンとマッシュルームと一緒に肉を煮込む。
- 9 付け合わせの野菜と一緒に皿に盛れば完成！

香味野菜は、焦げたり乾燥しやすくなるため強火にして炒めない！

はちみつでワインの渋みを緩和できる。

付け合わせの野菜

たまねぎ(小さいもの)	2個
にんじん	1/2本
いんげん	6本
バターと塩でゆでたもの	

