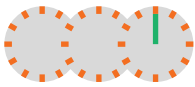




ひと手間かけるだけで、  
市販のドミグラスソースが  
大変身!



調理時間：180分

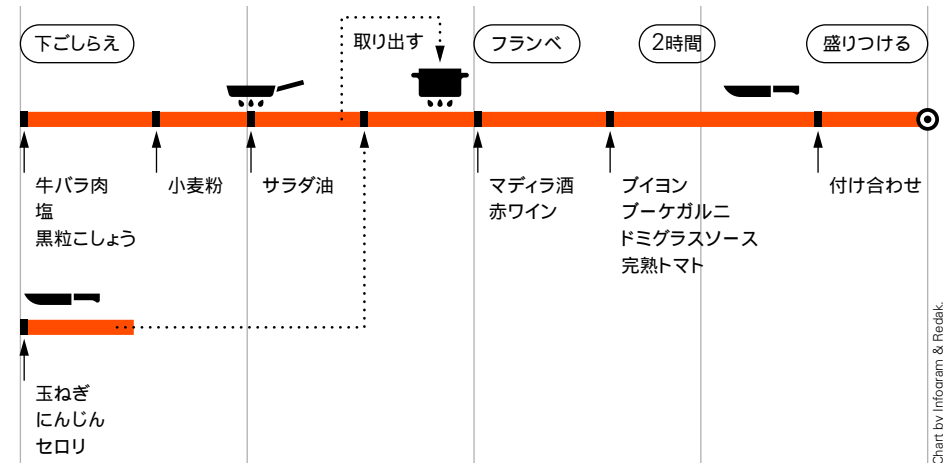
材料 4人分

牛バラ肉(塊)...800g  
玉ねぎ...1個  
にんじん...1/2本  
セロリ...1本  
完熟トマト...1個  
ドミグラスソース(缶詰)...400ml  
赤ワイン...100ml  
マディラ酒...100ml  
ブーケガルニ  
(パセリ、セロリ、ローリエ、タイムの茎を  
タコ糸で縛ったもの)...1個  
ブイオン...1カップ  
塩、黒こしょう、小麦粉、  
サラダ油...各適量

【付け合わせ】

ほうれん草のバターソテー、  
ゆでたにんじん、しめじ...各適量

【調理の手順】



ワインをたっぷり使って煮込んだツヤツヤのソース、ゴロンとした牛肉は噛み締めるとホロッとくずれる柔らかさ。手間をかけ、よく煮込まれたビーフシチューは、誰もがノックアウトされるおいしさです。窪田シェフのポイントは牛肉の塊を使うこと。肉の周りをしっかり焼き付けることで中の旨みを逃さず、肉も柔らかく仕上がります。「野菜や肉はしっかり焦げ目がつくまで炒め」、「ひたすら弱火でコトコト煮込む」のが鉄則。これさえ守れば今夜の食卓は大成功、笑顔いっぱい幸せな一皿をどうぞ!

【下ごしらえ】

牛バラ肉は半分にカットし、それぞれタコ糸で縛る。塩、黒粒こしょうをふる。  
玉ねぎはくし型に切り、にんじんは乱切り、セロリは長さ4cmに切る。完熟トマトはざく切りにする。

【作り方・1】

牛バラ肉の周りに薄く小麦粉をつける。  
フライパンに多めのサラダ油をひいて強火で熱し、  
牛バラ肉の全面にしっかり焼き目をつける。



【2】

牛バラ肉をいったん皿に取り出す。  
残った油で刻んだ玉ねぎ、にんじん、セロリをよく炒める。

🍷 味に深みを与える香味野菜をまとめてミルポワといいます。  
ミルポワは焦げて茶色くなるまでしっかり炒めましょう。  
この焦げが溶けて、ソースに香ばしさと旨みが増します。



【3】

大きめの深鍋に牛肉と野菜を移して強火にかけ、  
マディラ酒、赤ワインを加えてフランベする。  
炎がおさまってしばらく煮たら、弱火にして蓋をし、  
水分が半分になるまで煮詰める。

🍷 フランベとは、鍋の中のアルコールに引火させて炎を上げ、  
アルコール分を飛ばして香りだけを残す調理法です。  
強火で30秒ほど沸騰させれば自然にアルコール分が飛ぶので、  
無理に引火する必要はありません。



【4】

ブイオン、ブーケガルニ、ドミグラスソース、刻んだ完熟トマトを加える。  
騰したらアクをとり、蓋をして弱火のまま約2時間煮込む。

🍷 煮詰まってきたら水を足しながら煮込みます。



【5】

牛バラ肉のタコ糸をほどき、厚さ2cmにカットする。  
野菜とともに皿に盛ってソースをかけ、お好みで付け合わせを添えて出来上がり。