

ビーフシチュー

《材料》

・牛バラ塊肉	400g
・塩	小1/3
・こしょう	少々
・薄力粉	小2
・玉葱	120g (1/2ヶ)
・人参	120g (1本半)
・ジャガイモ	200g (2~3ヶ)
・ブロッコリー	80g (1/3ヶ)
・玉葱	60g (1/4ヶ)
・人参	60g (2/3本)
・セロリ	60g (1茎)
・塩	小1/2
・にんにく	2片
・油	小2
・デミグラスソース缶1缶 (290g)	
・ウスターソース	小1
・さとう	小2
・赤ワイン	60cc
・水	300cc
・コンソメ	小2
・ローリエ	1枚
・生クリーム	小4

【作り方】

- ① お肉を大きめにカットして、塩・こしょうをもみ込み加熱直前に粉をまぶす
- ② 玉葱は根を除きくし形切り、人参は皮むき乱切り、ジャガイモは皮をむいて4等分に切り、水にさらし水気を切る。ブロッコリーは小房に分けてため水で洗う。茎は乱切りし、塩入れた湯で・茎→花蕾の順に茹でる。
- ③ にんにくは皮と芯を除きつぶす。玉葱みじん切り、人参は皮をむきみじん切りセロリは筋を除きみじん切りにします。
- ④ 圧力鍋に油を熱し、粉をまぶした牛肉を入れて香ばしく焼き付け旨味を閉じこめる。
- ⑤ 肉の表面全体に焼き色がついたら、具の野菜を加え炒める。
- ⑥ 火を止め赤ワインを加え鍋底の旨味をこそげ落とす様にしながら軽く煮詰めアルコール分をとばす。
- ⑦ 水・コンソメ・ローリエを加えフタをして加熱し蒸気がでたら火を弱め30分加圧する。
- ⑧ 火を止め安全弁が下がるまで蒸らす。
- ⑨ 別の鍋でサラダ油を弱火にかけて、つぶしたにんにくをじっくり加熱し、みじん切りの野菜と塩を加え、半量位になるまでじっくりと炒める。
デミグラスソース・ウスターソース・さとうを加えて少し煮詰めます。
- ⑩ 圧力鍋のフタを開け、⑨を加え混ぜひと煮立ちさせて器に盛り付けブロッコリーと生クリームをまわしかけて出来上がり。



<Memo>