

# 牛すね肉のワイン煮込み

～牛肉料理～

(約4人分)



## ■材料

牛すね肉	350g～500gぐらい しっかり塩・胡椒をして強力粉をまぶしておく
玉ねぎ	大1個・・・みじん切り
人参	1本・・・みじん切り
セロリ	1/2本・・・みじん切り
マッシュルーム	1箱・・・石づきを取っておく
赤ワイン	500ml
にんにく	20g (2片)
ブーケガルニ	ベイリーフ・セロリの葉の部分・パセリの茎・にんにく 人参の皮・粒黒胡椒など
トマトペースト	大さじ2
黒粒胡椒	6粒ぐらい
トマト缶	250ml
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ4
固形のビーフコンソメ	1個
油 (牛肉を炒める用)	

## ■作り方

- ① 煮込む鍋に油を入れ、牛肉を色よくしっかり炒め取り出しておく
- ② 玉ねぎ・人参・セロリをよく炒め、茶色くなり量が1/10程度になったら肉を戻す
- ③ 赤ワインを入れ、トマト缶、トマトペースト、ビーフコンソメ、にんにくを皮ごと潰したもの、ブーケガルニ黒粒胡椒を入れ、肉がひたひたになるまで水を足して強火で沸騰するまで火を入れる。灰汁を取り、弱火で肉が柔らかくなるまで煮込む(3時間～4時間)途中天地を返すと良い
- ④ 肉を取り出し、アルミで肉が乾かないよう包んでいる間、スープを濾して、沸騰したところでトマトケチャップ・ウスターソース・マッシュルームを入れる
- ⑤ 肉も戻し、とろ火で1～2時間煮込む