

# 《肉の下準備》

- ・ バットに肉を置き、両面に塩、しょうし 1~2時間寝かす
- ・ 肉の入ったバットに赤ワイン、にんじんやセロリにんにくとともにひたす。  
(皮をひいたやつでOK) (できれば半日程)



## マッシュポテトの作りか

- ① じゃがいもを洗い、1個づつ水分をぬいでラップで包む  
電子レンジ600wで2分加熱したらひっくり返して2分加熱、  
(あとはレンジの機種により時間調整して下さいね。)
- ② 煮かいうちに皮をむき、マッシュャ棒でつぶす(残り2個も同様に)
- ③ ②の荒熱がとれたら、生クリーム、牛乳は様子みながら少づつ  
かえていき、こし器でこしてなめらかにする。
- ④ 塩、しょうしで味を整え完成

## 作りか



- ① 下準備にて肉を取り出し余分な水分をキッチンペーパーでふき取り  
薄く小麦粉をまぶし(分量外)、油を熱したフライパンで  
焼き目がつくように両面火を通したら一旦出す。②を入れたら30分程炒める
- ② ①の香味野菜を①のフライパンで30分程炒める
- ③ 圧力鍋に肉、②、漬けた赤ワインを加え20分圧力をかける  
その間にフライパンにバター、薄く小麦粉(b)を茶色く色づくまで  
20分程しっかり火を通す。別のフライパン(c)に入れてトロみがつくまで煮める。
- ④ ③の圧力が抜けたらお肉以外の汁をこし器でこす(菜目でもOK)  
お肉をもやし水分量が1/2位まで弱火でじっくり煮つめたら、(b)(c)の  
③を加えまぜながらトロみをつけていく。さらに30分程煮つめ火から下す。

（お肉はどの時点で完成ですが、カレーと同じで寝かせることで  
さらにうま味が満ちますよ。出来たてよりは一度冷ましてまた  
あたためて食べる方がオススメです。）

- ⑤ お皿にマッシュポテト  
食刺の野菜をバランスよく並べ  
お肉とソースをかけ完成  
(写真の赤い丸い実はピーマンで済す)



◎

もしも、こんな時...!!

- ① フードプロセッサがない時  
→ ②の材料をすりおろし状態ではなく薄くスライスすればOK
- ② 圧力鍋がない時  
→ ③の煮込み時間を3時間程長くなる。  
→ 牛バラ肉ではなく、牛のスライス肉を重ねて丸め小麦粉をつけて焼きカマクリ風になれば圧力鍋も不要、時短になりますよ