



ビーフシチュー

材料・分量 5～6人分

- ・牛肉(煮込用、肩やバラ肉等) 800g
- ・玉ねぎ 大1個
- ・にんじん 200g
- ・セロリ 40g
- ・じゃがいも(*お好みで加える) 300～350g
- ・赤ワイン 200cc
- ・トマトピューレ(または生のトマト) 200g
- ・トマトペースト 大さじ1
- ・デミグラスソース 1缶(約280g)
- (・ にんにく 1片)
- ・ ローリエ 2枚
- (・ ブーケガルニ 1束)
- ・ 水 500～600cc
- ・ ブランデー 大さじ2
- ・ 塩 適宜
- ・ 胡椒 適宜
- ・ バター 10g
- ・ サラダ油かピーナッツオイル 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 薄力粉(肉にまぶす為の) 少々



作り方

- ① 牛肉を3cmくらいの角切りにし、塩・胡椒をして小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎとセロリはスライス、にんじんは1cm程度の厚さの輪切りにする。じゃがいもは皮をむいて、3cm程度の角切りにする。にんにくは皮をむいて軽く叩く。
- ③ よく熱したフライパンにサラダ油を敷いて、牛肉を焼きつける。全面焼き色が付いたら、取り出して煮込み用鍋に移す。
- ④ ③のフライパンにバターを加え、玉ねぎ・にんじん・セロリを炒め、しんなりしてきたら煮込み用鍋に入れる。ブランデーでフライパンをデグラセして鍋に加え、赤ワイン、ローリエ、にんにく、ブーケガルニを入れて火にかける。アルコールが飛んできたなら、水、トマトペースト、トマトピューレ、砂糖、塩少々を加えて煮込み始める。
- ⑤ 沸騰したらアクをひき、胡椒をして蓋をし合計 1 時間 30 分～2 時間ほど煮込む。(出来れば 2 日に分けて煮込むとより美味しい)40～50 分経ったら、お好みでじゃがいもを加え、引き続き煮込む。(じゃがいもは入れなくてもよい)
- ⑥ じゃがいもが煮えてきたら、ブーケガルニやローリエを取り出し、表面に浮いた脂が多い時は、脂を取る。デミグラスソースを加えて 10～15 分煮込む。煮上がりが近くなったら蓋を開け、水分量やとろみ具合を調節し、塩・胡椒で味を調える。

*煮込み途中で脂が表面に浮いてくるが、早い段階で取り除くと旨味も風味も薄れてしまうので、最後の方で鍋の脂は取らない。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！