

IH調理器篇



ビーフシチュー



【使用機器】IH調理器:3kW

【材料】(4人前)

- ◆牛バラ肉…600g(※バラ肉としては脂身の少ないものが良い)
- ◆小麦粉…20g
- ◆玉ねぎ…200g
- ◆人参…100g
- ◆セロリ…50g
- ◆ニンニク…1片
- ◆トマトペースト…20g
- ◆トマト…1個
- ◆赤ワイン…520g
- ◆マデラワイン…200cc
- ◆フォンドヴォー…600cc
- ◆タイム…少々
- ◆ローリエ…1枚
- ◆デミグラスソース…200g
- ◆ブロッコリー…1個
- ◆人参…1本
- ◆小蕪…2個
- ◆塩、こしょう…適宜

●作り方

●機器設定・その他ポイント

- 1 牛肉は一口大にカットするか塊のままタコ糸で縛っておく。塩、こしょうして小麦粉をまぶす。



- 2 ①をフライパンで表面に焼き色を付ける。

レベル:50
※油を少し多めに引く。



- 3 ニンニクは潰しておく。他の野菜は5mm角位にカットする。

- 4 ③を鍋で野菜が少し色づく位にソテーする。

レベル:50→40



- 5 ④にトマトペーストを入れて炒め、トマトを加えさらに炒めて水分をとばす。

レベル:30



- 6 ワイン二種を加え、アルコールをとばす。

レベル:40→50→60

- 7 ⑥にフォンドヴォー、香辛料、②を加え、2時間煮込む。

レベル:50→60→20



●作り方	●機器設定・その他ポイント
8 煮あがったら肉を取り出してソースを濾し、デミグラスソースを加える。	レベル:20→40 
9 ソースが詰まったら肉を戻して、塩、こしょうで味を調えて仕上げる。	レベル:30 
10 付け合せの野菜は全て食べやすい大きさにカットし、塩茹でして盛り付ける。	