

ビーフシチュー



材料 (4人分)

| | |
|----------|-------------|
| 牛肉(角切り) | 120g |
| にんにく | 1片 |
| 赤ワイン | 5g (小さじ1) |
| じゃがいも | 200g |
| 玉ねぎ | 200g |
| にんじん | 80g |
| マッシュルーム | 20g |
| パセリ | 4g |
| ウスターソース | 12g (小さじ2) |
| 濃口しょうゆ | 6g (小さじ1) |
| 塩 | 2g (小さじ1/3) |
| こしょう | 少し |
| なたね油 | 4g (小さじ1) |
| 水 | 200mL |
| 顆粒鶏ガラスープ | 3g (小さじ1) |

ルウ(約4回分)

| | |
|---------|------|
| 小麦粉 | 100g |
| バター | 30g |
| なたねサラダ油 | 35g |
| ケチャップ | 40g |
| トマトピューレ | 40g |

おいしい! 簡単! 手作りルウのシチューです。

ルウが手作りなので、食材本来の味をいかし、調味料の工夫で我が家の味を楽しめます。

作り方

1. 玉ねぎはくし形切り、にんじん・じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
にんにくはみじん切り、マッシュルームはスライス、パセリはみじん切りにする。
2. 鍋に油を入れて熱し、牛肉・にんにくを炒め塩・こしょうをし、赤ワインをふり入れる。
3. にんじん・玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透明になったらじゃがいもを入れる。
スープを加えて、沸騰したらあくをとる。
4. 材料がやわらかくなるまで煮、マッシュルームを加え、調味料を入れて煮込む。
5. 別の鍋でルウ(1回分)にスープ(40~50mL)を少しずつ加えて、だまができないようにのばす。ルウを4の鍋に入れ、味を調える。
6. パセリを加えて仕上げる。

*調理のポイント

☆炒める時の火加減は、ルウが焦げないようにようすをみながら調節します。

☆ルウは少量だと作りにくいので、4回分くらいを作り、小分けにし、冷凍しておくといつでも使えます。

ルウの作り方

1. フライパンにサラダ油・バターを入れて弱火にかける。バターが溶けてきたら、小麦粉を入れ、褐色になるまで約20分くらい炒める。
2. 香ばしい香りがしてきたら、トマトピューレ・ケチャップを加え、さらに炒めて酸味をとばす。