



毎日の料理を楽しみに
COOKPAD
http://cookpad.com

鼻血もの☆ビーフシチュー

by マメ☆オモニ



我が家ではマッシュポテトと一緒に食べます今日はカロリーは気にしないって日に是非～♪



コツ、ポイント

牛肉は下味の前にタコ糸で巻いておくと煮崩れせず取り出しやすいですもちろん圧力鍋をつかってOK！！

材料：(4人)

牛スジ肉	800g
塩・コショウ(下味用)	適量
にんじん	1本
たまねぎ	1個
セロリ	1本
にんにく	2かけ
赤ワイン	フルボトル1本
ハチミツ	大さじ2
塩	少々
ブーケガルニ	1個
トマトピューレ	100cc
コンソメスープ	500cc
デミグラス缶	1缶
ココア or ビターチョコ	大さじ1 or 1かけ
■ ☆マッシュポテト☆	
ジャガイモ	中3個
バター・牛乳・生クリーム	お好み
塩・コショウ	お好み
クレソン・生クリーム(飾り)	適量

1. 肉に塩・コショウで下味をつける 野菜は乱切りに(セロリの葉は別に分けておく) にんにくはつぶす
2. デカ鍋にサラダオイルを入れ強火で肉に焦げ目をつける出来たら取り出して放置プレイ
3. 同じ鍋にオイルを足しセロリの葉以外の野菜とにんにくを弱火で炒める
4. 野菜がしんなりして甘みが出てきたら 肉を戻しハチミツ・塩・ワインを入れ強火にする
5. ひと煮立ちしたらブーケガルニセロリの葉を入れ1/3位の量になるまで煮込んで煮込んで煮込み倒す
6. 1/3位になったらトマトピューレを入れ軽く煮る(2～3分) がんばれ！
7. デミグラスソース・コンソメスープを入れ灰汁を取りながら弱火でさらに煮込み倒す(2～3時間)
8. 牛肉がやわらかくなったら取り出して好みの大きさに切る あとちよつと！！
9. ブーケガルニを取り出し 鍋の中の物をすべて裏ごしするか、ミキサーorグラインダーでピューレ状にする
10. 肉を戻しココアorチョコを入れてひと煮立ち しっかり——！！
11. ジャガイモはふかすか茹でるかしてやらかになったら潰す熱いうちに味を見ながら材料を入れ調節する
12. お皿にマッシュポテトを盛りシチューを入れる生クリームを軽く垂らしクレソンで飾りつけ 完成！お疲れ様！！

<http://cookpad.com/recipe/702325>

このレシピの生い立ち

旦那の誕生日お金かけられないから手間かけました