

大和牛の赤ワイン煮込み



材料 (4人分)

- 大和牛(バラ肉・ブロック)・・・ 500g
 - にんじん(みじん切り)・・・ 1/3本
 - 玉ねぎ(みじん切り)・・・ 1/2個
 - セロリ(みじん切り)・・・ 1/2本
 - ローリエ・・・・・・・・・・ 2枚
 - 赤ワイン・・・・・・・・・・ 適量
 - 薄力粉・・・・・・・・・・ 適量
 - ハチミツ・・・・・・・・・・ 適量
 - サラダ油・・・・・・・・・・ 適量
 - 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1
 - ブラックペッパー(粗びき)・・・ 適量
- お好みで
- ブロッコリー、カブ、白ナスなど
 - ・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- 1 Aに牛肉が浸る分量の赤ワインを入れ、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- 2 1をザルでこし、牛肉と野菜、赤ワインに分ける。
- 3 2の牛肉の水気をとり、塩、ブラックペッパーで下味をつけ、薄力粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を焼く。
- 4 焼き色がついたら牛肉を取り出し、圧力鍋に入れる。
- 5 2の野菜を3のフライパンで炒め、火が通ったら4に入れる。
- 6 2の赤ワインを4に入れる。赤ワインが少なければ牛肉が半分程度浸るまでつぎ足す。
- 7 ふたをして火にかけ、圧力がかけたら中火で20分煮る。
- 8 火を止め、自然に圧力が抜けるのを待つ。圧力が抜けたら、7の煮汁を別の鍋に移して温め、ハチミツ、塩(分量外)で味を調える。
- 9 牛肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけて、8をかけ、お好みで付け合わせを添えて完成。



レシピ考案者

馬見クリスマスウィーク
では特別な
ディナーメニューも!

カフェプリュスエフ
cafe.+f

キッチンチーフ
なかお やまと
中尾 大和さん



牛肉に脂身が多い場合は、圧力鍋で煮る時間を短くしてください。牛肉の表面をしっかり焼くことで、煮崩れを防ぐことができます。

お店の情報

cafe.+f



大和の伝統野菜や大和牛など奈良県産の旬の食材を使ったパスタやパンケーキなどが人気。ドリンクのバリエーションも多く、落ち着いた雰囲気の中でおいしい料理と飲み物が楽しめます。

所 河合町佐味田2202
県営馬見丘陵公園 花見茶屋内
☎0745-56-6025

時 10時~16時30分
(ラストオーダー16時)

休 不定休

奈良のおいしい食材などをHPでご紹介!

奈良にはおいしい食材が数多くあります。奈良の食材の特長やレシピなどを下記HPで公開しています。



☎www.pref.nara.jp/19852.htm

問 県豊かな食と農の振興課
☎0742-27-7401 FAX0742-26-6211