

とびしま
おもてなしレシピ



12月・001

大根と舞茸のビーフシチュー

★じっくりコトコト煮こんだ牛肉と濃厚なデミグラスソースは大根との相性が意外にも抜群です。



飛鳥村 冬の食材

〈大根〉

アミラーゼが多く含まれていて、でんぶんの消化を促進し、胃もたれ、胃酸過多、胸やけなどに効果的です。



〈にんじん〉

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、免疫力を高める効果のあるβ-カロテンが豊富に含まれています。油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



大根と舞茸のビーフシチュー

●材料(2人分)

牛バラ肉(塊)……………250g
塩・コショウ・薄力粉……………適量
バター……………20g
大根……………1/3本
たまねぎ……………1/2個
にんじん……………1/2本
舞茸……………1/2パック

A〔水……………1/2カップ
赤ワイン……………1/4カップ〕
B〔デミグラスソース……………150g
トマトケチャップ……………大さじ1/2
パセリ(みじん切り)……………適量〕

●作り方

- ①牛肉は塩・コショウをふり、薄力粉をまぶす。大根は大きめの乱切り、たまねぎ・にんじんは輪切り、舞茸は手でほぐす。大根は下ゆです。
- ②鍋にバターを熱し、牛肉の表面をこんがり焼きつけ、一旦取り出す。
- ③②にたまねぎ・にんじんを入れて炒め、A・大根を加えて②を戻し入れる。
- ④煮立ったらアクを除き、蓋をして弱火で牛肉と野菜がやわらかくなるまで1時間ほど煮る。
- ⑤さらにBを加え、30分～1時間ほど煮こむ。
- ⑥舞茸も加え、ひと煮立ちさせ、塩・コショウで味を調える。器に盛りパセリをふる。

〔レシピ監修・食材解説〕
料理研究家・栄養士 長田 純



〔お問い合わせ〕 飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469