

とびしま
おもてなしレシピ



10月 003

牛肉と野菜の赤ワイン煮こみ

★やわらかく煮込んだ牛肉と根菜の食感が際立つ
ボリューム満点の一品です。



飛島村 秋の食材

〈里芋〉

芋類の中では低カロリーで、ぬめり成分のガラクトマンナンは、脳細胞を活性化させ免疫力を高める効果があります。



〈ごぼう〉

多糖類のイヌリンは血糖値を下げる働きがあるので、糖尿病予防も期待できます。



牛肉と野菜の赤ワイン煮こみ

●材料(2人分)

牛すね肉……………300g
ごぼう……………1本
たまねぎ……………1/2個
にんじん……………1/2本
里芋……………4個
にんにく……………1片
オリーブ油……………大さじ1
大豆(ゆでたもの)……………60g

A トマト缶(カット)……………1カップ
赤ワイン……………1/2カップ
ローリエ……………1枚
ウスターソース……………大さじ1

塩・コショウ……………適量

●作り方

- ①牛すね肉はひと口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②ごぼうは斜め切り、たまねぎは薄切り、にんじんは拍子木切りにする。
里芋は皮をむき半分に切る。
- ③鍋にオリーブ油・にんにくを入れ香りがでたら、牛すね肉・②・大豆を入れて炒める。
- ④③にAを加えて、蓋をして約20分煮こみ、蓋をあけて10～20分煮こむ。
塩・コショウで味を調える。



【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】飛島村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469