

# 牛バラ肉の赤ワイン煮 (3~4人前) No.1

牛バラ肉	1kg	タイム	かぼちみ
オニオン	150g	ロース	1枚
人参	100g	黒胡椒	適量
セロリ	1/4本		
ニンニク	2片	フォンドゥー	適量
赤ワイン	1本 / 750ml		

1. 野菜を1cm幅位にカットする。
2. 牛バラ肉と野菜をポットなどに入れ、赤ワインを流し込み、スパイスを入れる。
3. 1~2日冷蔵庫に入れてマリネする。
4. 肉、野菜、液体に分ける (2日目)
5. 肉の表面にフライパンで焼き色を付ける。
6. 野菜はフライパンでソテーし、火を止める。
7. 肉と液体を合わせ、火にかけて沸いて来たら、アツを取る。
8. (6)の野菜を加える。
9. 沸いた後、弱火にし、蓋をして1時間程度煮込む。
10. ある程度火が入っていたら、肉が軟くなる位までフォンドゥーを加え、蓋をし、更に煮込む。
11. 竹串が通る位まで煮る (3~4時間)

12. 完全に肉に火が入ったら 鍋から肉をはずし  
残りの野菜と液体を二す。
13. 液体を沸かし 了くを取り除く (ソースベースとなる)
14. 肉は 冷めた後 適度な大きさにカットする。
15. 肉を電子レンジ又は フライパンで 温める。
16. ソースを小出しして バターを少しづつ 溶かし込み  
塩、胡椒で味を整える。
17. 肉とソースを合わせ 少々煮る。