

# GABAN®

## 牛肉の赤ワイン煮込み

肉の臭み消し&仕上げのアクセントにナツメグをW使いするのがポイント。  
スパイスの風味と赤ワインがマッチした贅沢な一皿です！



### 🍷 材料 (4人分)

牛バラ肉ブロック…600g  
赤ワイン…300ml  
玉ねぎ…250g (大1個)  
にんじん…100g (中1本)  
セロリ(茎)…100g (1本)  
にんにく…1~2片  
GABAN® ブラックペッパーホール…2g  
GABAN® ベイリーブスホール…1~2枚  
GABAN® ナツメグパウダー…2g  
塩…少々  
GABAN® ブラックペッパーグラウンド…少々  
薄力粉…適量  
GABAN® オリーブオイルEXバージン…10ml  
バター…20g  
水…400ml  
赤ワイン…200ml  
固形コンソメ…1個  
トマトペースト…12g  
GABAN® フルーツチャツネ…10g  
はちみつ…20g  
バター…10g  
ペコロス…4個 (約120g)  
マッシュルーム…1個 (約100g)

### 🍲 レシピ (所要時間:90分※)

- ① 牛バラ肉は大きめに切り、野菜は薄切りにし、赤ワイン、スパイス3種と共にひと晩漬け込む。
  - ② ①の具材をザルで濾し、①の漬け汁とベイリーブスを鍋に入れ沸騰させ、アクを取り除く。
  - ③ 牛肉は水分を拭き取り、塩・ブラックペッパーで下味を付け、薄力粉をまぶす。
  - ④ フライパンにバターとオリーブオイルを熱し、③の表面をこんがり焼き、②の鍋に入れる。
  - ⑤ 同じフライパンで濾した野菜を炒め、しんなりしたら②に入れる。
  - ⑥ ②の鍋に水と赤ワインを注ぎ、再び沸騰したらアクを取り、ベイリーブスは取り出してコンソメを加え、保温調理鍋で2~3時間熱を入れる。(または圧力鍋で30分煮て、粗熱が取れるまで放置する)
  - ⑦ 上に浮いた脂を取り、肉を取り出し、残った野菜をミキサーにかけてピューレ状にして濾す。
  - ⑧ ⑦と肉を鍋に戻し、トマトペースト、ミックスフルーツチャツネ(砂糖でも可)、はちみつ、塩で味を調え、弱火で15分ほど煮る。
  - ⑨ フライパンにバターを熱し、マッシュルームとペコロスを炒め、⑧に加えて味をなじませ、仕上げにナツメグパウダー(分量外)を振る。
- ※①の時間は含みません。圧力鍋使用時です。