

(meats)

ビーフ シチュウ Beef Stew(4人)

食材 牛すね肉 (塊) 7~800g、玉ねぎ(大) 1.5個、人参 2本、セロリスティックと葉 2本分、  
野菜 (じゃがいも、マッシュルーム、茄子、ピーマンなど)、 トマト缶詰 1缶、水2000cc  
ロリエ葉3~5枚、赤ワイン辛口50cc、ウスターソース 10cc、トマトケチャップ20cc.  
調味料 (塩コショウ、オールスパイス、グローヴ、カルダモンetc.)  
ルー (バター20g、薄力粉20g) カaramelソース (砂糖50g、水5cc)

作り方

1. 牛すね肉は、常温で30分おき調味し、薄力粉(分量外)をまぶし、サラダ油10cc(分量外)で、こんがり焼き、取り出しておく。
2. ザク切りした玉ねぎを、サラダ油10cc と塩5g(分量外)で、茶色になるまでよく炒め、肉を戻し、ザク切りのセロリの葉、ロリエの葉、水2000cc.を加え強火で煮る。沸騰し、浮いてくるアクをすくって捨てる。火を中火以下に落とし、肉が柔らかくなるまで、2時間ほど煮込む。
3. ルーの作り方 フライパンを火にかけ、バター、薄力粉を炒める。徐々に茶色に焦がし、濃い茶色になるまでよく炒める(煙が出る直前までが、目安)、トマト缶の液と肉汁を少しづつ加え、丁寧に攪拌してとろみがついて来たら、肉の鍋にルー全てをいれ、トマト実の部分、人参を加え、さらに30分ほど煮て馴染ませる。
4. 茄子、ジャガイモ、マッシュルームは、形、色のために、別に火を通す方が盛り付けが美しい。
5. カaramelソースの作り方 フライパンに砂糖、水を入れ強火にかけ、平らに揺すりながら丁寧に砂糖を焦がす。杓子を使わない事！(空気が入るとカaramelは出来ません)。色が変わり煙が上がったらガス台の火はそのまま最後まで揺らして作る。水を大さじ1を加え混ぜ、シチュウ汁に注ぐ。残ったカaramelソースを少量の水で溶かし全部注ぐ。艶とコクを出す為。
6. 赤ワインを加える。【注意】味のバランスが大切 (塩味、甘味、酸味、苦味、風味、香り等)。

(desserts)

ポップ オーヴァー Pop Over=Yorkshire Pudding (ヨークシャー プディング)12個分

食材 卵1個 (約50g)、薄力粉 50g、牛乳 50g、ショートニングorバター適宜。粉糖、ハニー。

作り方

1. 卵、牛乳をよくほぐし、薄力粉をふるい入れ、よく攪拌し、30分ねかせる。
  2. オーブン170℃に余熱し、カップケーキ型(内側にショートニングorバターを塗っておく)に、均等にスプーンですくって入れ、170℃で20分ほど焼く。
  3. ラック上で冷まし、粉糖、ハニー、ジャムなどかけて供する。
- ※ヨークシャー プディングは、本来、ロースト肉(羊、牛)の付け合わせですが、ウインナーソーセージをのせて焼く軽食を、Toad-in-the-holeという。

以上

