



Costolette di Manzo con vino rosso

牛肉の赤ワイン煮



YouTube／アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.220

【材料】	固まり肉 800g として (5~6 名分)
牛塊肉 (もも肉や肩ロース)	800g~
にんじん	小 1 本
たまねぎ	小 1/3
セロリ	10 cm
にんにく	小 1/2 片
小麦粉	適宜
※塩 (コンチェント)	小さじ 1/2
※アサクラ EVO	大さじ 2
グローブ	1 つ
コショウ	少々
※赤ワイン (シンチエーロ)	500 cc
水	適宜
※印はアサクラアイテム	

【つくり方】

※動画の塊肉は 3 kg ですが 800g~1 kg 想定のつくり方です

- 1) 塊肉全面に小麦粉を薄くまぶす
- 2) 塊肉が入る大きさ+α (野菜を炒めるスペースのある) の鍋に EVO を入れ点火する
- 3) 鍋に塊肉を入れ全面をこんがりと焼き色を付ける
- 4) たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにくはみじん切りにして鍋に入れ塊肉の横で炒める
- 5) 野菜から旨味が出たら赤ワインを注ぎ、グローブ、塩、コショウを入れ中火で沸騰させる
- 6) 肉の 2/3 ほどになるように水を足し沸騰したら 2 分ほど煮たててから弱火にして 2 時間煮る
(動画は 3 kg の肉の為 3 時間) たまに肉をひっくり返す
- 7) 煮えが完了したら肉汁をブレンダーにかけてトロトロのソースにする
- 8) 鍋に戻し塩味を確認した足りなければ足して整え、塩辛い場合は水を足して調整する
- 9) 熱いうちに肉をスライスし、熱いソースをあしらう