

日本短角牛すね挽肉の赤ワイン煮 ロシア風



材 料 (4 人 分)

- ・すね挽肉・・・400g
- ・パン粉・・・24g
- ・卵(ポーチドエッグ用)・・・1個
- ・片栗粉・・・少々
- ・溶き卵・・・少々
- ・バター・・・20g
- ・ブロッコリー・・・飾り用
- ・じゃがいも・・・飾り用
- ・玉ねぎ・・・100g
- ・牛乳・・・60cc
- ・薄力粉・・・少々
- ・パン粉・・・少々
- ・にんじん・・・飾り用
- ・サフラン・・・飾り用

調 味 料

- A
- ・ナツメグ・・・少々
- ・塩・・・少々
- B
- ・マッシュルーム・・・80g
- ・玉ねぎ(粗みじん)・・・1/3
- C ソース用
- ・デミグラスソース・・・80cc
- ・赤ワイン・・・80cc
- ・トマトピューレ・・・40cc
- ・ウスターソース・・・30cc
- ・セージ・・・少々
- ・コショウ・・・少々

作 り 方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにバターを溶かし玉ねぎがしんなりするまで炒め、冷やす。
2. パン粉は牛乳と合わせしっとりさせる。ボールに挽肉・1の玉ねぎ・ A を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
3. 手にサラダ油をつけ、2を8等分になるように丸めて衣をつける。
4. サラダ油を熱した中火のフライパンに3を入れ、両面によく焼き色をつける。
5. B をバターでよく炒め、赤ワインでフランベしたら C を入れよく煮込み、さらに4を入れて火が通るまで煮込む。
6. 器に付け合わせの野菜を盛りつけ、5を盛り、ソースをかけてポーチドエッグを添える。