

イタリアン肉じゃが



🕒 調理時間 50分

🍳 使用した鍋 両手ナベ 3.0L

【材料】4人分

牛バラ肉(ブロック)	400g
塩、 ブラックペッパー	各少々
小麦粉	適量
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大さじ1/2
ローズマリー・ タイム	適量
にんにく (みじん切り)	1かけ
赤唐辛子	1本
白ワイン	50cc
水	1.5カップ
固形ブイヨン	1.5個
塩、 ブラックペッパー	各少々
イタリアンパセリ	適量

🍴 調理手順

1. 牛バラ肉は一口大に切り、塩、ブラックペッパーをふり、小麦粉を薄くまぶす。
2. じゃがいもは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブオイル、ローズマリー、タイムを入れて香りが出てきたら、(1)の牛バラ肉を入れ、表面に焼き色をつけて取り出す。
4. (3)に(2)の玉ねぎ、にんにく、赤唐辛子を入れ、フタをして弱火で3分加熱し、フタを開けてキツネ色になるまでじっくりと炒める。
5. (4)に(3)の牛バラ肉を戻し、白ワインを入れてアルコールを飛ばしてから、水、固形ブイヨンを入れてフタをし、蒸気が上がれば弱火にして肉が柔らかくなるまで約30分煮込む。
6. さらに(2)のじゃがいもを加え、フタをして約12~13分煮込み、塩、ブラックペッパーで味をととのえ、イタリアンパセリを添える。