

お料理レシピ AOKI COOKING 2010 NOV

牛肉の赤ワイン煮込み (材料 4人分)



牛肉角切り肉	600g
塩	適量
こしょう	適量
薄力粉	適量
しめじ	2パック
しいたけ	1パック
ブルーネ(種なし)	8個
玉ねぎ(スライス)	1個分
にんにく(スライス)	1片分
赤ワイン	300cc
水	1カップ
コンソメ	1袋
ブーケガルニ	1束
バルサミコ酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2
無塩バター	ひとかけ(5g)

(つくり方)

- 1 牛肉はキッチンペーパーで水気をふき、塩、こしょうして、薄力粉をまぶす。
 - 2 フライパンにグレープシード油を熱し、(1)を両面こんがり焼いたら取り出す。同じフライパンできのこ類を炒め、焼き色をつける。
 - 3 圧力鍋に赤ワインを入れて煮立たせ、1/3量ほどに煮ついたら、(2)を入れる。
 - 4 (3)にA、水、コンソメ、ブルーネ、ブーケガルニを加える。
 - 5 蓋をして強火にかけ、圧力が上がった後弱火にし、20分加圧する。→火を止めて自然放置。→圧力が完全に下がったら、蓋を開ける。
 - 6 (5)にバルサミコ酢、しょうゆ、はちみつを加えて、少々煮とばしながら味をととのえる。仕上げにバターを入れて、味を調える。
 - 7 マッシュポテトと一緒に器に盛り、パセリを散らす。
- * 牛すね肉の場合は加圧時間 25~30分です。

マッシュポテト (材料 4人分)

じゃがいも	4個
バター	30g
生クリーム	50cc
牛乳	約100cc
塩、こしょう	適量
パセリ(みじん切り)	少々

(つくり方)

- 1 じゃがいもは柔らかくなるまで、皮ごと茹でるか蒸かす。
- 2 熱いうちに皮をむき、ボウルに移して、マッシャーでつぶし、バター、生クリームを混ぜ、次に牛乳を少しずつ加えながらなめらかになるまで混ぜ合わせる。クリーミーになれば牛乳を全量いれなくてもいい。仕上げに塩、こしょうで調味する。
- 3 器に盛り、パセリを散らす。

帆立貝柱のトマトソース (材料 4人分)



刺身用ほたて貝柱	大4個
トマト	中1個
塩	小さじ1/2
白ワインビネガー	大さじ1
EXVオリーブオイル	大さじ2
バジルの葉	6枚
EXVオリーブオイル	大さじ1
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/4
塩・ブラックペッパー	各少々
EXVオリーブオイル	適量

(つくり方)

- 1 フライパンに湯を沸騰させ、ほたて貝柱をさっと10秒、湯引きする。すぐに氷水につけて身を締め、キッチンペーパーで水気をとる。
- 2 (1)を3~4枚にスライスして、バットなどに並べ、ラップして冷蔵庫に入れる。
- 3 トマトは湯むきし、横半分にカットして種を取る。半分をフードプロセッサーにかける。(または、おろし金で摩り下ろす)塩、白ワインビネガーを混ぜ、EXVオリーブオイルを少しずつ加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。残りのトマトは1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 バジルを小さいすり鉢ですり、EXVオリーブオイル、レモン汁、塩を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- 5 食べる直前に、器に(3)のトマトソースを敷き、トマトの角切りを散らす。その上にほたてを並べ、バジルソースをかけ、塩、ブラックペッパーをふり、EXVオリーブオイルをひとまわしかける。あれば、セルフィーユやイタリアンパセリを飾る。

りんごのソテー ~ゴルゴンゾーラソースかけ~

(材料 4人分)



りんご	1個
バター	20g
グラニュー糖	30g
コアントロー	大さじ1弱
【ゴルゴンゾーラソース】	
生クリーム	50cc
ゴルゴンゾーラ	35g
グラニュー糖	10g

(つくり方)

- 1 りんごを縦4つ割りにし、芯を取り、皮つきのまま、厚さ1cm弱のくし型に切る。
- 2 フライパンにバターを溶かし、りんごを焼く。焼き色が付きしんなりしたら、砂糖を加えてキャラメリゼする。仕上げにコアントローをふる。お皿にりんごを並べる。
- 3 ゴルゴンゾーラソースを作る。小さいフライパンまたは小鍋で生クリーム、ゴルゴンゾーラを弱火で煮溶かして、砂糖を加える。
- 4 ソテーしたりんごに(3)をかける。あればミントを飾る。

*酸味のないりんごならば、レモン汁小さじ1をふってキャラメリゼして下さい。
*ワインのおつまみ用にするならば、ゴルゴンゾーラを多めに入れるとGood!