

華やかなシーズン到来★
特別な日のご馳走は、家族みんなが喜ぶメニューで!!

じっくり煮込んだビーフシチュー (材料 4~5人分)

牛肉シチュー用(スネ肉、バラ肉、等)	800g~1kg	トマトペースト	大さじ1
赤ワイン	400cc	バルサミコ酢	大さじ1
香味野菜		強力粉(振り入れる)	大さじ2~3
・玉ねぎ(薄切り)	1個	水	400cc
・人参(薄切り)	1/4本	コンソメ	1個
・セロリの葉(ざく切り)	1本分	グラニュー糖	山盛り小さじ1
・ローリエ	1枚	タイム(葉をちぎる)	2枝
・にんにく(潰す)	3片	【野菜類】	
・パセリ(ざく切り)	1~2本	じゃがいも	中3個
・黒粒こしょう	小さじ1/2	人参	1本
塩、こしょう	適量	マッシュルーム	10個
強力粉(肉にまぶす)	大さじ2~3	バター	適量
バター	30g	イタリアンパセリ(飾り用)	適宜

(つくり方)

- 1 牛肉は香味野菜とともに赤ワインに漬け込む。(最低1時間~できれば1晩)
- 2 (1)を肉・香味野菜・ワインに分ける。肉は水気をふいて塩こしょう、粉をまぶす。
- 3 深めのフライパンにバターを入れて加熱、肉の表面に焼き色をつけて取り出す。続けて、香味野菜を入れて弱火で5分、肉の焦げをこそげながらよく炒める。トマトペースト、バルサミコを加えて1分、さらに粉を振り入れ、全体をからめて2分炒める。ワインを加えて底をこそげながら煮立ててアルコール分をとばす。
- 4 (3)を煮込み用鍋に移し入れ、水・コンソメ・グラニュー糖・タイム、肉を戻し入れる。煮立ったらアクを取り、弱火でコトコト2時間ほど煮込む。*圧力鍋を使用する場合、30~40分加圧、火を止めて自然放置。
- 5 じゃがいもは皮を剥いて4つに切り、水にさらしデンプンを取る。人参も皮を剥き縦長に乱切り。それぞれを別鍋で固めに塩ゆでするか、レンジで固めに加熱する。マッシュルームは土をふき取り軸を切る。野菜類はバターでソテーする。
- 6 (4)の肉が柔らかくなったら取り出し、鍋の香味野菜と煮汁をザルで濾す。濾した煮汁は鍋に戻し入れ、肉とソテーした野菜を加えて全体がなじむまで少々煮て、塩こしょうで味を調える。
- 7 お皿に盛り付け、イタリアンパセリをあしらひ、出来上がり♪

金目鯛のワイン蒸し

(材料 4人分)

金目鯛の切り身	4切れ
塩	適量
セロリ	1本
白ワイン(辛口)	150cc
EXVオリーブオイル	適量

(つくり方)

- 1 金目鯛は両面に塩をふり、30分ほど冷蔵庫に入れておく。セロリは軸を4~5cm長さの薄い短冊切り、葉は細切りにしてそれぞれ氷水に放してパリッとさせる。
- 2 蒸し器に入るうつわに金目鯛を入れて白ワインをかけ、蒸気の上上がった蒸し器で7~8分蒸す。
- 3 蒸しあがったら、個々のうつわに蒸し汁とともに盛り付け、水気をきったセロリのをせ、オリーブオイルをかける。

カナッペ3種

(材料 3人分)

バゲット(7~8mm厚さ)	6枚
カマンベールチーズ(1cm厚さ)	3切れ
粒マスタード	少々
フルーツマト	1個
生ハム	3枚
黒こしょう	適量
イタリアンパセリ	少々
いちご	3個

(つくり方)

- 1 カマンベールチーズをバゲットにのせて粒マスタードのをせ、オーブントースターで軽く焼く。
- 2 フルーツマトは6等分のくし形に切り、生ハムとともにバゲットにのせ、黒こしょうをふり、パセリのをせる。
- 3 いちごにピックを刺し、うつわに(1)(2)とともに盛る。

黒豆マスカルポーネ

(材料 2~3人分)

黒豆の煮豆	100g
ラム酒	大さじ1
マスカルポーネ	100g
チャービル	少々
金箔(あれば)	少々

(つくり方)

- 1 黒豆にラム酒をからめてしばらくおく。
- 2 マスカルポーネと黒豆を混ぜ合わせる。
- 3 うつわに盛りつけ、チャービルとあれば金箔をあしらう。