

牛ほほ肉の赤ワイン煮

合計加熱調理時間 約 107 分

[1人分：623kcal／食塩相当量：1.6g]

口の中でとろけるほど柔らかく仕上げたほほ肉に、濃厚な赤ワインソースが香る豪華な一品。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	40%	7分	280℃
3	コンビ	100%	90分	140℃

材料 (8人分)

<材料a>

タマネギ (2cm角に切る)	300g
ニンジンA (2cm角に切る)	130g
セロリA (2cm角に切る)	130g
ニンニク (2cm角に切る)	40g
オリーブオイル	35g
牛ほほ肉 (約150g大に切る)	1600g
キウイ (皮をむいてすりおろす)	130g
赤ワイン	1000cc
小麦粉A	適量

<材料b>

ハチミツ	30g
バター	13g
小麦粉B	20g
塩	11g
こしょう	少々
コーンスターチ (水 (分量外) で溶く)	適量

<材料c>

カボチャ	8切れ
小タマネギ	8個
セロリB (シャトーに切る)	2/3本
ニンジンB (シャトーに切る)	2/3本
アスパラ	8本
プチトマト	8個

*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

*掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・キウイと赤ワインの半量を合わせマリネ液をつくり、そこに牛ほほ肉を一晩漬けておく。
- ・カボチャ、小タマネギ、セロリB、ニンジンBは下茹で (スチーム・5分・100℃) しておく。
- ・アスパラは下茹で (スチーム・2分・100℃) しておく。

作り方

1. 65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れてオリーブオイルをまぶし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 牛ほほ肉をマリネ液から取り出し、小麦粉Aをごく薄くつけて20mmのホテルパン2枚に並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. 2のホテルパンに残り半量の赤ワイン、3のマリネ液、4を入れ、クッキングペーパーを被せてフタをし、【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取り、上面に固まった脂肪を取り除く。
7. 6の煮込み汁をこして鍋に入れ、<材料b>を加えて火にかけて中火で煮詰め、コーンスターチでとろみをつける。
8. 6の肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、<材料c>を添え、7のソースをかける。



調理ポイント

◆牛ほほ肉をキウイと赤ワインに漬け込むことで、筋肉質の牛ほほ肉が柔らかく仕上がりと、加熱時間も短縮できる。