



ハッピーレシピ辞典



牛肉とかぶのポトフ・・・コトコト煮込んで、おいしさ最高。



材料(4人分)

かぶ	400g
牛すね肉(塊)	600g
にんじん	1本
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
セロリ	1本
塩、こしょう	少々

▼香味野菜▼

セロリの茎	30g
パセリの茎	少々
にんじんの皮	適量
ローリエ	1枚
水	10カップ
スープの素	2個

- 1 牛すね肉はたこ糸でくくって形を整え、全体に塩、こしょうして、手でよくすり込む。
- 2 香味野菜を束にして糸でしばる。
- 3 なべに肉と分量の水、2とスープの素を入れて強火にかけ、沸騰したら軽く煮立つ火加減にしてアクを取り、約3時間煮込む。
- 4 かぶ、にんじん、じゃがいもは皮をむいてくし型に切り、面取りする。たまねぎは縦に4つ切り、セロリはスジを取って長さ5~6cmに切る。
- 5 肉が柔らかくなったら4の野菜を加え、アクを取りながら弱火で30~40分煮込む。
- 6 野菜が柔らかくなったら塩、こしょうで味をととのえ、肉を出して食べやすく切る。
- 7 器に肉と野菜を盛り、スープを注ぐ。

【コツ】

・弱火で煮て肉の柔らかさと味を出します。

【メモ】

・ポトフは肉、野菜を煮込んだフランスの家庭料理のこと。こうした煮込み物に向く牛肉は、すね肉、もも肉、テールなどです。