

ダッチオーブンを使ったレシピ 牛ほほ肉のトマト煮込み

はじめに・・・

ダッチオーブンの魅力は、ナベの厚みと重さ、密閉度の高さです。これによって、食材の旨みと風味を閉じ込め、圧力鍋のようにしっかりと中まで火が通ります。
また、上下から加熱できるので、オーブンとしても使用できます。

用意するもの



■ 所要時間	1時間30分
・ 調理時間	1時間
・ ダッチオーブン	1時間
■ 材料（約4人分）	
・ 牛ほほ肉	400g
・ 玉ねぎ	1個
・ にんじん	1本
・ セロリ	1/2本
・ ニンニク	1片
・ ホールトマト	2缶
・ バター	20g
・ 赤ワイン	100cc
・ オリーブオイル	大さじ2
・ 水	200cc
・ 塩	適宜
・ ブラックペッパー	適宜
・ ローリエ	2枚

作り方

- ほほ肉は好みの大きさにカットし、塩コショウをする。
- タマネギ、セロリ、ニンジン、ニンニクはみじん切り、トマト缶はボールに移し手でよく潰す。
- ダッチオーブンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、ほほ肉の表面を焼き、一度取り出す。
- 余分な油を取り、オリーブオイルを入れ、タマネギ、セロリ、ニンジン、塩少々、バターを入れよく炒める。
- 焼いたほほ肉を戻し、トマト缶、水、ローリエ、塩コショウを入れかきまぜる。
- 赤ワインを入れ強火でアルコールを飛ばし、しょうゆを入れコッヘルをゆすりながらよく混ぜ合わせればソースのできあがり。
- 途中かき混ぜたりして、ふたをして弱火で約1時間煮込めばできあがり。



1、2. ほほ肉は下味をつけておきます。



3. 焦がさないように気をつけましょう。

▶アドレスはこちら...

<http://www.komeri.com/howto/>