

◎ 牛肉の煮込み クスクス添え ◎

2024年11月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

じっくり煮込んだ料理が恋しい季節になりました。時間はかかりますが難しくはありません。時間のある時にコトコト煮込んでみてください。

■材料（4人分）

牛すね肉	650g
塩	小さじ1
薄力粉	適量
赤ワイン	100ml
玉ねぎ	1/2個
Aビーフブイヨン	300ml
Aトマト水煮	250g
Aローリエ	1枚
Aオリーブ	8個
タイム	1枝
Bクスクス	160ml
B水	160ml
Bオリーブオイル	大さじ1
B塩	少々
油・オリーブオイル・盛り付けようタイム	



【アレンジ】

付け合わせのクスクスは代わりに茹でたパスタやマッシュポテトにしても合います。



1

牛すね肉は3～4cm角に切り、脂は取り除く。塩→薄力粉を全体にまぶす。フライパンに油を熱し牛すね肉を全体焼き色がつくまで焼く。赤ワインを加え沸騰させる。

2

にんにくはみじん切り。玉ねぎは粗みじん切りにする。鍋にオリーブオイル・ニンニクを入れ弱火で香りが出るまで炒める。玉ねぎを加え、甘い香りになるまで炒める。①の肉を赤ワインごと加え、Aを加え、強火にして灰汁をとり、4時間弱火で煮る。

3

ボウルにBを入れて混ぜ、10分置く。蒸し器にボウルを入れ、10分蒸す。

4

皿に②と③のクスクスを盛り付け、好みてタイムを添え、葉をちらして食べる。