

牛肉の赤ワイン煮込み



～材料～

・牛肉塊	500 g (肩ロース・バラ肉・すね肉など)		
・玉ねぎ	120 g	・ニンニク	1 かけ
・塩	6 g	・胡椒	適量
・小麦粉	適量	・サラダ油	大さじ 1
・牛脂	1 つ	・トマト缶	半分 (カットタイプ)
・赤ワイン	180 g	・水	150 g
・ブイオンキューブ	1 個		

～具材用野菜～

・玉ねぎ (串切り)	半分
・人参 (乱切り)	半分
・洗ったマッシュルーム	1 パック
・色見野菜 (ブロッコリ、インゲン、芽キャベツなど)	



- ① 牛肉は 4 等分、玉ねぎは大きめにカット、ニンニクは皮をむいて軽くつぶしておく。
- ② 牛肉にまんべんなく塩をまぶし、胡椒は強めにし、少しおいてなじませる。
- ③ 小麦粉をまんべんなく薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油と牛脂を入れ、加熱し、牛肉をこんがりおいしそうに焼く。
- ⑤ 肉を取り出し、玉ねぎとニンニクを炒める。
- ⑥ 焦げ目がついたら、トマト缶と赤ワインを入れ、沸いたら火を止める。
- ⑦ 牛肉を鍋に入れ、フライパンの中身を入れる。
- ⑧ 火をつけ、沸いてきたら軽く油をすくいとる。
- ⑨ ブイオンと水を入れて蓋をし、コトコト 60 分程度煮込む。
- ⑩ 蓋を取り、玉ねぎ・人参・マッシュルームを入れる。
- ⑪ 再沸騰したら、蓋をせずに 30 分程度煮込む。
- ⑫ 十分にとろみが出たら、味見をして調える。
- ⑬ お皿に盛りつけ、色見の野菜を添える。

底が焦げ付かないように
時々混ぜてね



BON-CHIC とは・・・

1986 年にオープンした本格フランス料理レストランです。
ご家族の団らんや記念日、歓送迎会などの特別な日にぴったりのお店です!!
また、カタシモワイナリーさんの畑の一部をお借りし、
ボンシックオリジナルワインを造っています★
ぜひ、BON-CHIC で素敵なお時間をお過ごしください☆
詳しくは、HP (<http://www.bon-chic.com/>) をご覧ください。



サーモンのマリネのサラダ

～材料～

- ・サーモン塊 300g
- ・塩コショウ 適量
- ・エキストラバージンオリーブオイル 適量（あればディル）

～ドレッシング材料～

- ・レモン汁 10g
- ・はちみつ 2g
- ・エキストラバージンオリーブオイル 30g
- ・塩コショウ

～サラダ材料～

- ・ミックスサラダ
- ・ベビーリーフ
- ・プチトマト
- ・キュウリスライス
- ・玉ねぎスライス
- ・うずらゆで卵
- ・マヨネーズ
- ・ハーブ
- ・カットレモン



- ① サーモンは塩を強めにふり、ラップで包み冷蔵庫で寝かす。
- ② ドレッシングの材料をボールに入れ、よく混ぜる。
- ③ サラダは洗って水気をよく切る。プチトマトは半割する。
- ④ きゅうりはスライスして塩を振っておく。
- ⑤ 玉ねぎはスライスして水でさらし、水気を切っておく。うずら卵は半割する。
- ⑥ サーモンは身から出た水気をふき取り、エキストラバージンオリーブオイルをかけなじませる。

できれば2時間程度
寝かすのがBEST！



サーモンマリネの完成♪
このまま保存ができるよ！

～仕上げ～

- ① 皿にサラダを盛り付け、マヨネーズを少しかけ、その上に薄く切ったサーモンを並べる。
- ② プチトマト、キュウリ、玉ねぎ、うずら卵をあしらう。
- ③ 全体に塩コショウを少しし、カットレモンとハーブを飾り、ドレッシングをかける。



ブロッコリとハムとトマトのケイクサレ

～材料～

- ・茹でたブロッコリ 1/4 本
- ・プチトマト 5個
- ・牛乳 50g
- ・塩 2g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・ローズハム 6枚
- ・全卵 2個
- ・溶かしバター 70g
- ・薄力粉 100g
- ・粉チーズ 60g

※今回は18cm×8cmのパウンドケーキの型を使用します。



- ① 型に油を塗り、クッキングペーパーをはり付ける。
- ② ブロッコリは適当な大きさに切り、塩コショウをする。ハムは拍子切り、プチトマトは半分に切る。
- ③ ボールに卵を割り泡だて器でよくほぐす。
- ④ 牛乳と溶かしバター、塩を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 粉チーズ、振るった薄力粉、ベーキングパウダーを入れさらによく混ぜる。
- ⑥ 生地の中に、ブロッコリ・ハム・トマトを入れ、さっくり混ぜる。
- ⑦ 型の中に生地を入れ、平らにならす。
- ⑧ 180度のオーブンで20分～30分程度焼く。
- ⑨ 型から外して冷やし、冷えたら好きな厚さにカットする。

