

★レシピ②★ 旬の野菜ときたかみ牛のグラタン

◆材料（1人前）

・きたかみ牛（モモ肉薄切り）	40g
・旬の野菜（お好みで）	50g
・メイクイン	50g
・生クリーム	小さじ1
・バター	小さじ1
・塩	小さじ1
・玉ねぎ	50g
・トマト	30g
・赤ワイン	50cc
・パン粉	適量
・パルミジャーノパウダー	適量
・チキンコンソメ	80cc



◆調理方法・手順

（1） 牛肉赤ワイン煮

- ① 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、あめ色になるまでいためる。
- ② 牛肉に軽く塩と薄力粉をして、強火で焼き色をつける。
- ③ 玉ねぎの鍋に、②の牛肉、トマト（ホール缶又はトマトペーストなど）、赤ワイン、チキンコンソメを入れ、弱火で煮込む。
- ④ 煮詰めて、塩で味をととのえる。

（2） ジャがいものピューレ

- ① ジャがいもを皮つきのまま水に入れ、弱火でゆで、裏ごす。
- ② 鍋に生クリーム、バター、塩を入れ、沸いたら、裏ごしたジャがいもを一度に加え、なめらかになるまで練り合わせる。

（3） 旬の野菜

しょっぱめの塩水で軽くゆで、一口大に切る。

（4） 仕上げ

- ① ジャがいものピューレに旬の野菜をからめて、グラタン皿に盛りつけ、その上に、牛肉の赤ワイン煮に、こしょうや好みのハーブをまぜて盛り付ける。
- ② 電子レンジで加熱して、パン粉、チーズをのせてオーブンで焼き色をつける。