

# おいしい和牛 百年レシピ

3

## 牛肉のビール煮



ビール煮はお肉をよりソフトにして、コクを引き出します。まろやかなおいしい和牛をぐっと魅力的に！

### ●材料

バラ肉	400g
玉ねぎ	中1個分
マッシュルーム	6個
A	
ビール	330ml ※
はちみつ	大さじ1/2~
ワインビネガー	大さじ1
バター	10g
塩	適量
こしょう	適量
マッシュポテト	
茹でたじゃがいも	2個
バター	10g
牛乳	50ml
塩こしょう	適量
セルフィーユ	適宜

※あればベルジャンタイプのブラウンビール苦味の少ないもの

### ●作り方

- 1) 牛肉は、3cmぐらいの角切りにし、塩こしょうで下味をつける。
- 2) 厚手の鍋に牛脂またはサラダ油を熱し肉を焼き、表面に焼き色をつけ、取り出す。
- 3) 同じ鍋に油少々を加え、玉ねぎとマッシュルームを茶色くなるまで炒める。
- 4) 肉を戻し、Aを加え一煮立ちしたらアクを取り、蓋をして弱火で約1時間加熱し、バターを加え、塩こしょうで味を整える。
- 5) 鍋に茹でたじゃがいもをつぶし、牛乳、バター、塩こしょうを加え、よく混ぜ、ふつふつとするまで加熱する。
- 6) 皿に4と5を盛り、セルフィーユを添え、こしょうをふる。



### レシピ監修 蓮池陽子さん

料理家・フードデザイナー。

ビストロ勤務後、料理教室で料理・製菓講師を務める。その後、アウトドアで山菜や魚介類などを採取する中で、「美味しいものの背景にはたくさんの物語がある」ことに注目し、「食の物語を紡ぐしごと」をコンセプトに各種イベント企画運営からフードコーディネーター、メニュー&レシピ開発、執筆企画などを行なっている。

百年の恵み  
おいしい和牛

