

料理名 牛ホホ肉の赤ワイン煮込み

【提案者コメント】

地元の南信州牛のホホ肉と冬に美味しい小野子人参、キクイモを使用したメイン料理を考えました。

牛ホホ肉の赤ワイン煮込みはフランスの伝統料理で、とても柔らかく仕上げる為、小さなお子様からお年寄りまで食べやすい料理となっています。伝統野菜の小野子人参は一度蒸してからソテーすることで、より甘みを楽しんでいただけます。キクイモは栄養価も高く、赤ワイン煮込みと相性も良いので、ピューレとチップの2つの技法で食感にアクセントを出しています。

飯田OIDE長姫高校の生徒がブレンドした、OIDEスパイス(カレースパイス)も使用することでより地域に根差した料理になったと思います。



作り方

1. 牛ホホ肉を赤ワインと①の野菜と2日マリネする。
2. 牛ホホ肉を赤ワインから取り出し焼き色を付ける。
3. ①の野菜を炒め、②③を入れ牛ホホ肉を煮込む。
4. 牛ホホ肉が柔らかくなったら煮汁をこし、煮詰めてソースにする。
5. 一晩冷蔵庫で冷やした牛ホホ肉をカットし、4のソースで煮る。

材料 4人分

南信州牛ホホ肉	500	g
赤ワイン	700	ml

【①】

玉葱	1	個
人参	1	本
長葱	1	本
セロリ	1	本
ニンニク	1	カケ

【②】

ブイヨン	1000	ml
トマトペースト	1	大きさ

【③】

ローリエ		
タイム		
パセリの茎		

付け合わせ (小野子人参のロースト)

1. 小野子人参は皮をむき95℃で15分蒸しておく。
2. フライパンで焼き色をつけながらソテーし、仕上げにOIDEスパイスで香りをつける。

付け合わせ (菊イモのピューレ)

1. バターで玉葱をしんなりするまでソテーして、菊イモ、ブイヨン、牛乳を加え煮汁が1/3くらいまで煮込む。
2. 1をミキサーにかけピューレにする。

付け合わせ (菊イモのフリット (チップ))

1. 菊イモをスライスし水に10分さらし180℃の油で揚げる。

【付け合わせ】

① 小野子人参	1	本
OIDEスパイス	適量	
② 菊イモ	125	g
バター	15	g
玉葱	40	g
ブイヨン	50	g
牛乳	50	g

仕上げ

お皿に、菊イモのピューレを敷き、南信州牛のホホ肉の赤ワイン煮のをせ、小野子人参のロースト、菊イモのチップをのせて完成。