

# Recette

## 牛タンシチュー

### [ragout de langue de boeuf]

#### 〇材料

(3人分)

#### 〇完成写真

材 料	分量	備 考	材 料	分量	備 考
牛タン(塊)	300g	皮なしブロック	ヨーグルト	100ml	下拵え用
玉ねぎ	小1個	茶色の皮も煮込む	酢	適量	下拵え用
人参	1/2個	半分は付け合せ	じゃがいも	1個	付け合わせ
セロリ	1本		人参	1/3個	付け合わせ
大蒜	1かけ		マッシュルーム	3個	付け合わせ
バター	4g		ホワイトアスパラガス	3本	付け合わせ
小麦粉	適量		セルフィーユ	適量	付け合わせ
トマト	1個				
赤ワイン	400ml				
トマト煮	120g	トマト缶半分			
トマトペースト	9g	ソース用、大きじ1/2杯			
キウイ	1個	下拵え用			



#### 〇調味料

塩, こしょう, 岩塩, ナツメグ

#### 〇調理方法

	調理方法	調理時間 (分)	備 考
1	(下拵え) 牛タンブロックを解凍し、適当な大きさに切り、皮をむき角切りにしたキウイ・ヨーグルト・酢とともに容器に入れ、冷蔵庫で寝かせる。		肉をやわらかくするための下拵え。酢は肉がひたひたに浸かる程度。
2	(炒め) 香味野菜(玉ねぎ, 人参, セロリ)を1cm角に切り、鍋に入れ、バターと刻んだ大蒜で炒める。小麦粉をまぶしてしっかり炒める。	15	液体に濃度をつけるために小麦粉を用いる(サンジェ)。
3	(煮込み) 炒めた香味野菜に輪切りにしたトマトと赤ワインを加える。冷蔵庫から牛タンとキウイを取り出し、鍋で煮込む。玉ねぎの皮も一緒に煮込む。	120	漬けておいた牛タンとキウイを水でよく洗い、ヨーグルトと酢を取り除く。
4	(煮込み) 牛タンに味を浸み込ませるため、火を止めて約1時間寝かせる。その後、牛タンを取り出し、皿によそっておき、その他の具材はこし器でこし、煮込み汁のみ鍋に戻す。	70	エキユメ, デグレッセする。
5	(煮込み) 煮汁にマッシュルーム, トマト煮, トマトペースト, 牛タンを加え、塩, こしょうで調味し、馴染ませるよう煮込む。	30	マッシュルームはエスカロップに切る。必要に応じ、赤ワインを加える。
6	(付け合わせ) じゃがいもは皮をむいてくし形に、人参は棒状(パトネ)に、ホワイトアスパラガスは一口大に切り、別の鍋に水を入れて茹でる。岩塩で味付けをする。		付け合わせは煮込みと同時並行で行う。
7	(付け合わせ) ざるで湯を切り、じゃがいもは熱いうちにつぶし、ナツメグを振ってピュレにする。ポム・ピュレをセルクルで皿の中央に敷く。人参・ホワイトアスパラガスを皿に盛る。		付け合わせは煮込みと同時並行で行う。
8	(仕上げ) ポム・ピュレの上に牛タンをのせ、周りに円形に煮込み汁をかける。セルフィーユを飾る。	5	煮込み汁に少量の赤ワインを加えれば、よりミロワールに仕上がる。
9			
10			

総調理時間 240 分

#### 〇メモ

基本調理は、牛肉の煮込みブルゴーニュ風と同じ。  
牛タン(ブロック)はインターネット通販で入手。  
下拵え時のキウイもコクと甘みを出すために煮込み汁の具材として活用する。  
こし器でこした後の煮込み汁に、更にトマトを加えたことで、牛タンや小麦粉に増して、とろみとコクのあるシチューのような味わいが引き出せた。