

秋色満載、牛肉のトマト煮



牛肉はたんぱく質のほか、貧血予防に効果的なヘム鉄やエネルギーの代謝に必要な酵素の働きを助けるビタミンなどを豊富に含む優れた食材です。牛肉のうま味とトマトの酸味が溶け合った味わい豊かな料理を、遠州夢咲牛(ゆめさきぎゅう)生産者の柳澤さんに聞きました。

材料【4人分】

牛もも肉(煮込み用角切り) 300g、タマネギ 150g(中1個)、ニンニク 1かけ、カットトマト水煮缶詰 300g、白ワイン 200cc、パセリ 適量、小麦粉 適量、塩・コショウ 少々、サラダ油 適量、コンソメ(固形)スープの素 1個半

作り方 ■所要時間:約 40分

- (1) タマネギはみじん切りに、ニンニクも細かく刻む。
- (2) 塩、コショウで下味を付けた牛肉に小麦粉をまぶし、サラダ油を入れたフライパンで表面に焦げ目が付く程度に焼く。
- (3) 圧力鍋に(1)と(2)とカットトマト、白ワイン、コンソメを入れ 20分間煮たら火を止め、ふたを開けずに、10分間置く。(圧力鍋を使わない場合は、弱火でコトコト 1時間煮る)
- (4) 器に盛り付け、みじん切りにしたパセリをお好みの量散らす。

ポイント: 煮込む前に牛肉の表面を焼くことで、肉のうま味を閉じ込め、肉本来のおいしさを楽しめます。また、白ワインの代わりに、赤ワインを使うとよりコクのある味わいになります。

■1人分/エネルギー:280kcal タンパク質:16.6g 脂質:14.0g 塩分:1.5g

メモ/遠州夢咲牛

県西部のJA遠州夢咲管内で生産されている遠州夢咲牛。レシピを教えていただいた柳澤さんの夢咲牛が、平成9年の第7回全国和牛能力共進会で内閣総理大臣賞を受賞。以来、全国トップレベルのおいしさと品質を誇る、地域自慢のブランド牛です。良質な配合飼料のほか、丈夫な胃づくりのための大豆かす、脂質を良くするための米粉などを使用した、生産者のこだわりが作り出す、味わい最高峰の特産品に注目です。

