

とびしま  
おもてなしレシピ



12月●001

## 大根と舞茸のビーフシチュー

★じっくりコトコト煮こんだ牛肉と濃厚なデミグラスソースは大根との相性が意外にも抜群です。



### 飛鳥村 冬の食材

#### 〈大根〉

アミラーゼが多く含まれていて、でんぷんの消化を促進し、胃もたれ、胃酸過多、胸やけなどに効果的です。



#### 〈にんじん〉

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、免疫力を高める効果のあるβ-カロテンが豊富に含まれています。油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



## 大根と舞茸のビーフシチュー

#### ●材料(2人分)

牛バラ肉(塊)……………	250g	A	水……………	1/2カップ
塩・コショウ・薄力粉……………	適量		赤ワイン……………	1/4カップ
バター……………	20g	B	デミグラスソース……………	150g
大根……………	1/3本		トマトケチャップ……………	大さじ1/2
たまねぎ……………	1/2個		パセリ(みじん切り)……………	適量
にんじん……………	1/2本			
舞茸……………	1/2パック			

#### ●作り方

- ①牛肉は塩・コショウをふり、薄力粉をまぶす。大根は大きめの乱切り、たまねぎ・にんじんは輪切り、舞茸は手でほぐす。大根は下ゆでする。
- ②鍋にバターを熱し、牛肉の表面をこんがり焼きつけ、一旦取り出す。
- ③②にたまねぎ・にんじんを入れて炒め、A・大根を加えて②を戻し入れる。
- ④煮立ったらアクを除き、蓋をして弱火で牛肉と野菜がやわらかくなるまで1時間ほど煮る。
- ⑤さらにBを加え、30分～1時間ほど煮込む。
- ⑥舞茸も加え、ひと煮立ちさせ、塩・コショウで味を調える。器に盛りパセリをふる。



[レシピ監修・食材解説]  
料理研究家・栄養士 長田 絢



[お問い合わせ] 飛鳥村役場開発部経済課  
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469