National Beef®

ラウンドオイスターの軽い赤ワイン煮

材料(2人分)

ナショナルビー　フラウンドオイスター	150g
塩	適量
コショウ	適量
小麦粉	適量
オリーブオイル	小さじ2.5(10g)
グラニュー糖	大さじ2(20g)
赤ワイン	150cc
マッシュルーム	3個
玉ねぎ	1/2個(約50g)
鶏がらスープ顆粒	小さじ1(3g)
無塩バター	10g
コーンスターチ	少々

作り方

1. 肉に塩・コショウをし、小麦粉をまぶしよくはたいておく。

2. マッシュルームを縦半分に、玉ねぎを2cm幅の櫛形に切る。

3. フライパンにオリーブオイルを入れ、2を中火で軽く色がつくまで炒め 一旦フライパンから出す。

4. 肉を焼き、焼き色がついたら グラニュー糖を加え溶けるまでなじませる。

5. 4のフライパンに赤ワインと鶏がらスープ顆粒、炒めたマッシュルームと玉ねぎを入れ、弱火で5分ほど煮る。

6. 皿に盛り付け、フライパンに残ったソースを1/3ほどになるまで煮詰めてコーンスターチでとろみをつける。

7. 塩、コショウでソースの味を調えて火を止め、バターを加えフライパンを揺らして溶かす。

8. 茶漉しなどでソースを漉しながら肉と野菜にかけて完成。