



思い出レシピ06

八丁味噌がコク深い味わいに

## 八丁味噌の ビーフシチュー

### 材料 (4人分)

牛肩ロースかたまり肉	500g	八丁味噌	大さじ3
塩	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々	お好みでバゲット	適量
薄力粉	適量		
玉ねぎ	1個	A: カットトマト缶	1缶 (400g)
にんじん	1本	水	400ml
じゃがいも	2個	砂糖	大さじ1
バター	20g	ローリエ	2枚

### 作り方

- 1 牛肉は一口大に切り、塩、こしょう、薄力粉の順にまぶす。
- 2 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。にんじん、じゃがいもは一口大の乱切りにする。
- 3 鍋にバターを中火【火力3~4】で熱し、玉ねぎを炒める。透明感が出たら、1を加え、表面に薄い焼き色がつくまで焼く。
- 4 にんじん、じゃがいも、Aを加え、煮立ったら弱火【火力1~2】にし、「タイマー」を【1時間】に設定して煮込む。
- 5 途中アクが浮いてきたらすくい取り、仕上げに八丁味噌、しょうゆを加えて味を調える。
- 6 器に盛り、お好みでバゲットを添える。

### Point

牛肉は小麦粉をまぶして焼き付けることで、香ばしさが加わり、コク深い味わいに。長時間煮込むので、肉も野菜も少し大きめに切るのがおすすめ。前日に煮込んでおけば、おもてなし料理にも。