

【材料】

- ・牛肉（すね肉）・・・・・・・・・・・・・・・・・・400g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個
- ・ニンジン・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
- ・ブナしめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
- ・生デミグラスソース・・・・・・・・・・・・・・・・・・300g
- ・トマトケッチャップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- ・赤ワイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・200mL
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・200mL
- ・ローリエ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・胡椒・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

【作り方】



①牛すね肉は、4～5cmの角切りにして塩、胡椒をすり。



②圧力鍋にバターを熱し、牛肉を入れ焼き色がつくまで火を通す。



③②に皮を剥いて8等分の楕型切りにした玉ねぎを加えて、玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。



④③に水と赤ワインとローリエを加え、沸騰したらアクを取り、蓋をして15分間加圧して煮込む(1回目)。その後、急冷する。



⑤フライパンにバターを熱し、ブナしめじを入れて炒める。



⑥④に⑤を加えて、再度20分間加圧する(2回目)。加圧終了後火を止め、自然放置して蓋を開ける。



⑦デミグラスソースを加えて再度火にかけ、2~3分煮る。塩、胡椒で味を整える。



⑧最後は、真空機で真空パックする。