

毎日の食事をおいしく、楽しく、健康に。



# クリスマスカラーでおもてなしパーティーメニュー



優秀賞

アサヒビールを使った  
特製ビーフシチュー  
～ホワイトクリスマス風～



## 菅原様コメント

ビールとワインの酵素でお肉を柔らかくし、ドライリンゴを入れることで甘味を出しました。また、野菜ジュースで野菜のうまみを出し、ミルクチョコレートでまろやかさとコクを出しました。

菅原 大輔 様

## 材料(4人前)

シチュー用牛肉	400g	牛乳	100ml	ミルクチョコレート	12g
ドライリンゴ	200g	生クリーム		市販品ポテトチップス	
アサヒスーパードライ(ビール)	350ml	(じゃがいも・シチュー盛り付け用)		(塩又はコンソメ)	4枚
赤ワイン	250ml		140ml	パルメザンチーズ	少々
人参	80g	市販品デミグラスソース		砂糖(マリネ・シチュー用)	20g
ブロッコリー	80g		1缶(約290ml)	塩(牛肉・じゃがいも用)	7g
じゃがいも	200g	カゴメトマトケチャップ	40g	白胡椒(牛肉・じゃがいも用)	少々
パセリ	4g	カゴメ野菜ジュース(低塩又は無塩)		薄力粉	適量
にんにく	1片		150～200ml	有塩バター(牛肉・じゃがいも・人参・シチュー用)	60g

- 1 牛肉は麺棒で軽くたたき、竹串で10箇所程度刺す。ドライリンゴは粗みじん切りにする。
- 2 パット等にビール、赤ワイン、1のドライリンゴ、砂糖10gを入れ、最後に1の牛肉を入れて冷蔵庫で1.5～2時間マリネする。
- 3 人参は長さ4cm・幅1.5cmの拍子木切りにし面取りをする。ブロッコリーは一口大に切り、芯に十字の切れ込みを入れる。じゃがいもは皮をむき厚さ5mmの半月切りにし、鍋にじゃがいもが余裕をもって被るくらい水を張り置いておく。パセリはみじん切りにし、キッチンペーパーにとり水で洗い乾かしておく。にんにくはみじん切りにする。
- 4 2の牛肉の水気をとり、塩4gと白胡椒を両面にふり、薄力粉をまぶす。圧力鍋にバター20gと3のにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら、薄く焼き色がつく程度に牛肉を全面弱火で焼く。
- 5 4に、2のマリネ液を全て入れて加熱し、蒸気が出てから30分弱火で煮込む。
- 6 3のじゃがいもを、竹串が簡単に刺さるくらいまで茹でるにあげ、鍋に戻して弱火でこげないよう粉が吹くまで水分をとばし、裏ごしをする。鍋を洗い、バター20gを溶かし、牛乳、生クリーム120mlを加え、沸々してきたら裏ごししたじゃがいもを入れ、混ぜながら絞れる硬さまで水分を飛ばし、塩1gと白胡椒で味を整え、絞り袋に入れる。
- 7 5にデミグラスソース、ケチャップ、野菜ジュースを入れ、ふたをしないうっくり弱火で10分煮込み、チョコレートとバター10gを入れて混ぜ、砂糖10gと塩(分量外)で味を整え、火を止めて5分蒸らす。
- 8 小鍋に水を入れ、3の人参と塩2gを入れて火にかけ、バター10gを入れて人参の芯に火が入るまで茹で、同じ湯でブロッコリーを茹でる。
- 9 器に7を盛り付け、付け合わせに6と8とポテトチップスを盛り付けたら、3分だてにした生クリーム20mlをかけ、パルメザンチーズと3のパセリをふりかける。

※写真はイメージです。