

## Boeuf Bourguignon

(Julia Child)

Serves 6-8



- 180 g bacon block, cut into lardons
  - 1 T extra-virgin olive oil
  - 1.3 kg lean stewing beef, cut into 5 cm cubes
  - 1 large onion, diced
  - 1 large carrot, sliced
  - Salt (1 tsp) and pepper (¼ tsp) to taste
  - 2 T flour
  - 1 bottle red wine (750 ml) (Merlot, Pinot Noir)
  - 480-729 ml beef stock (or 2 cubes)
  - 2 T tomato paste
  - 6 cloves garlic, mashed, divided
  - 1 pinch coarse salt
  - 1 tsp thyme (other herbs)
  - 2 bay leaves, crumbled
  - 14-28 g butter
  - .18-24 small white pearl onions (or *pekorosu*), peeled (cut off root end, blanch for up to 60 seconds, plunge in ice water and then peel)
  - 450 g button mushrooms, halved or quartered if large, left whole if small
  - Parsley for garnish
1. Preheat oven to **170°C**
  2. Cut **bacon** into lardons,
  3. Sauté bacon in 1T **olive oil** in large casserole over **mod-high heat about 3 min.** until crisp and brown, use slotted spoon and set aside.
  4. Reheat casserole until fat is almost smoking before sautéing beef.
  5. Pat **dry beef** with paper towels (*it won't brown if damp*) and sear in batches (*don't crowd*), browning on all sides (*add more oil if necessary*).
  6. Add to bacon in dish.
  7. In the remaining fat, sauté the diced **onions** and **carrots**, until softened, **about 3 minutes.**
  8. Add **4 cloves of minced garlic** and **cook for 1 min.** Drain excess fat – leave about 1 T in the pan.
  9. Return beef and bacon to casserole and season with ½ **tsp salt** and ¼ **tsp pepper**. Sprinkle with **flour**, toss well and **cook for 4-5 minutes.**
  10. Add the **pearl onions**, **wine** and enough **stock** so that the meat is barely covered.
  11. Add the **tomato paste**, **bouillon** and **herbs**. Bring to a simmer on the stove.
  12. Cover and move to oven and bake for **about 3-4 hours** (*it should be simmering very slowly*) until the meat is fall apart tender.
  13. In the last 5 minutes of cooking time, prepare the **mushrooms**.

14. Heat the **butter** in a medium-sized skillet/pan over **moderate heat**. When the foam subsides, add the remaining **2 cloves garlic** and cook until fragrant (**about 30 seconds**).
15. Add in the **mushrooms**. **Cook for about 5 minutes**, while shaking the pan occasionally to coat with the butter. Season with **salt** and **pepper**, if desired. Once they are browned, set aside.
16. Place a colander over a large pot (**Do over clean kitchen sink**). Remove the casserole from the oven and carefully empty its contents into the colander (**you want to collect the sauce only**). Discard the herbs
17. Return the beef mixture back into the Dutch oven. Add the **mushrooms** over the **meat**.
18. Remove any fat off the sauce (**if any**) and simmer for **a minute or two**, skimming off any additional fat which rises to the surface.
19. You should be left with about 2½ C of sauce (1.08 liter), thick enough to coat the back of a spoon lightly.
20. If the sauce is too thick, add a few T of stock. If the sauce is too thin, boil it over **medium heat** for **about 10 minutes**, or until reduced to the right consistency.
21. Taste for seasoning and adjust **salt** and **pepper**, if desired. Pour the sauce over the meat and vegetables.
22. If you are serving immediately, **simmer** the beef bourguignon for **2 to 3 minutes** to heat through.
23. Garnish with **parsley** and serve with mashed potatoes, rice or noodles.

- ✓ This famous dish will have a richer, more complex taste on the 2<sup>nd</sup> day.
- ✓ To serve the following day, allow the casserole to cool completely, cover and refrigerate.
- ✓ The day of serving, remove from refrigerator for at least an hour before reheating. Place over medium-low heat and let simmer gently for about 10 minutes, basting the meat and vegetables with the sauce.

## ブフ・ブルギニオン

(ジュリア・チャイルド)

6~8人分



- ベーコン(ラードンに切る) 180g
- エクストラバージンオリーブオイル (小さじ 1)
- 牛赤身肉 1.3 kg (5cm 角に切る)
- 玉ねぎ 大 1 個
- ニンジン(スライス) 大 1 本
- 塩(小さじ 1)、こしょう(小さじ 1/4) 適量
- 小麦粉 (小さじ 2)
- 赤ワイン 1 本(750ml)(メルロー、ピノ・ノワール)
- ビーフブイオン 480~729 ml(キューブ 2 個でも可)
- トマトペースト (大さじ 2)
- ニンニク 6 片(つぶしておく)
- 粗塩 ひとつまみ
- タイム(他のハーブ) 小さじ 1
- ローリエ(砕いたもの) 2 枚
- バター 14-28 g
- 白タマネギ(またはペコロス)(小)18~24 個(根元を切り落とし、60 秒ほど湯通しし、氷水にさらしてから皮をむく)
- ボタンマッシュルーム 450 g(大きければ半分か 4 等分に、小さければ丸のまま)
- パセリ(飾り用)

1. オーブンを **170 度(°C)** に予熱する。
2. **ベーコン**をラード状に切る、(ラルドンは、ラルドンとも表記され、脂ののったベーコンや豚の脂身を小さく切ったものである。)
3. 大きめのキャセロールに**オリーブオイル(大さじ 1)**をひき、ベーコンを**中火**でカリカリになるまで**3分ほど**炒める。
4. 牛肉を炒める前に、脂が煙のようになるまでキャセロールを再加熱する。
5. ペーパータオルで牛肉の水気を拭き取り(**湿っていると焼き色がつかない**)、両面に焼き色がつくように一度に焼く。
6. 皿のベーコンに牛肉を加える。
7. 残りの油脂で、角切りにした**玉ねぎ**と**にんじん**をしんなりするまで炒める(**約 3 分**)。
8. みじん切りにした**ニンニク 4 片**を加え、**1 分間炒める**。余分な脂を落とし、フライパンに大さじ 1 ぐらいを残す。
9. 牛肉とベーコンを鍋に戻し、**塩小さじ 1/2**、**こしょう小さじ 1/4** で味付けする。**小麦粉**をまぶし、よく混ぜて**4~5 分**加熱する。
10. **パールオニオン**、**ワイン**、肉がかぶるくらいの**ブイオン**を加える。
11. **トマトペースト**、**ブイオン**、**ハーブ**を加える。コンロで煮る。
12. 蓋をしてオーブンに移し、肉がほろほろになるまで**3~4 時間**焼く。
13. 調理時間の最後の 5 分で、**マッシュルーム**を準備する。
14. 中型のスキレット/鍋に**バター**を入れ、**中火**で熱する。泡が立ったら、残りの**ニンニク 2 片**を加え、香りが出るまで加熱する(**約 30 秒**)。
15. **マッシュルーム**を加える。時々フライパンを揺すってバターをからめながら、**5 分ほど**加熱する。お好みで**塩・胡椒**をする。焼き色がついたら、脇に置いておく。
16. 大きめの鍋の上にざるを置く。オーブンからキャセロールを取り出し、中身を注意深くザルに空ける(**ソースだけを集めたい**)。ハーブは捨てる。

17. 牛肉をダッチオーブンに戻す。マッシュルームを肉の上に加える。
18. ソースの脂があれば取り除き、表面に浮き上がってきた脂を取り除きながら **1~2分**煮る。
19. スプーンの背に軽くつくくらいの濃さのソースが 2.5C(1.08リットル)ほど残る。
20. ソースが濃すぎる場合は、大さじ 5-6 杯のブイヨンを加える。ソースが薄すぎる場合は、**中火**で **10分ほど**煮詰める。
21. 味をみて、**塩・胡椒**で味を調える。肉と野菜にソースをかける。
22. すぐに食べる場合は、**2~3分**煮て火を通す。
23. **パセリ**を添え、マッシュポテト、ライス、麺を添える。

- ✓ この有名な料理は 2 日目になると、より濃厚で複雑な味わいになる。
- ✓ 翌日に出す場合は、キャセロールを完全に冷まし、ふたをして冷蔵庫で冷やす。
- ✓ 当日、再加熱する前に冷蔵庫から取り出し、1 時間以上おく。中弱火にかけ、肉と野菜にソースをかけながら 10 分ほどコトコト煮る。

ラードン



パールオニオン又はペコロス

