

## Old-Fashioned Beef Stew

Serves 8

Cook time: 2 hours 45 minutes



- 60 g all-purpose flour
- ½ tsp freshly ground pepper
- 900 g beef stewing meat, trimmed and cut into 2.5-cm cubes
- 45 g vegetable oil
- 4 T red wine vinegar
- 480 ml red wine
- 1.68 liters beef broth
- 4 bay leaves
- 2 medium onions, peeled and chopped
- 10 medium carrots, peeled and cut into 6-mm rounds (1 medium carrot = 60-70 g)
- 4 large baking potatoes, peeled and cut into 19-mm cubes
- 4 teaspoons salt

1. Combine the **flour** and **pepper** in a bowl, add the **beef** and toss to coat well (or combine all in plastic bag and shake).
2. Heat **27 g of the oil** in a large pot. Add the **beef** a few pieces at a time; do not overcrowd. Cook, turning the pieces until beef is browned on all sides, **about 5 minutes** per batch; add more oil as needed between batches.
3. Remove the beef from the pot and add the **vinegar** and **wine**. Cook over **medium-high heat**, scraping the pan with a wooden spoon to loosen any browned bits.
4. Add the **beef, beef broth** and **bay leaves**. Bring to a boil, then reduce to a **slow simmer**.
5. Cover and cook, skimming broth from time to time, until the beef is tender, **about 1½ hours**.
6. Add the **onions** and **carrots** and simmer, covered, for **10 minutes**.
7. Add the **potatoes** and simmer until vegetables are tender, **about 30 minutes more**.
8. Add **broth** or **water** if the stew is dry.
9. Season with **salt** and **pepper** to taste.

## 昔ながらのビーフシチュー

8人分

調理時間: 2時間 45分



### 材料:

- 薄力粉（または中力粉） 60g
- 黒こしょう（挽きたて） 小さじ 1/2
- 牛すね肉またはシチュー用肉 900g（一口大の2.5cm角に切り、余分な脂を除く）
- サラダ油 45g（適宜追加用に少量多めに用意）
- 赤ワインビネガー 大さじ 4
- 赤ワイン 480ml
- 牛肉スープ（ブイヨン） 1.68 リットル
- ローリエ 4枚
- 玉ねぎ（中） 2個（皮をむいてみじん切り）
- にんじん（中） 10本（皮をむいて厚さ6mmの輪切りに）（1本約60~70g）
- ジャがいも（大） 4個（皮をむいて1.9cm角に切る）
- 塩 小さじ 4

### 作り方:

1. ボウルに薄力粉と黒こしょうを入れ、牛肉を加えてよくまぶします（または、全てをビニール袋に入れて振ってまぶしても良い）。
2. 大きな鍋にサラダ油 27g を熱し、牛肉を数個ずつ加えます。鍋に詰めすぎないように注意しながら、各面がこんがり茶色になるまで焼きます（約5分/1回のバッチ）。必要に応じてバッチ間で油を追加してください。
3. 焼いた牛肉を鍋から取り出し、鍋に赤ワインビネガーと赤ワインを加えます。中火強にし、木べらで鍋底の焦げ付きをこそげながら加熱します。
4. 牛肉を鍋に戻し、牛肉スープとローリエを加えます。一度沸騰させた後、弱火にして静かに煮込みます。
5. 蓋をして煮込みながら、時々スープのアクを取ります。牛肉が柔らかくなるまで、約1時間30分煮込みます。
6. 玉ねぎとにんじんを加え、蓋をしてさらに10分煮込みます。
7. ジャがいもを加え、野菜が柔らかくなるまで、さらに約30分煮込みます。
8. シチューが煮詰まりすぎた場合は、スープまたは水を追加してください。
9. 塩・黒こしょうで味を調べて完成です。