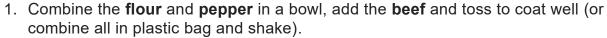
Old-Fashioned Beef Stew

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



- 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)
- じゃがいも(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注意しながら、各面がこんがりと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、<mark>弱火</mark>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. じゃがいもを加え、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えて完成です。

