

Boeuf provençal accompagne de tagliatelle au legumes d'ete, basilic

「牛肉のプロヴァンス風煮込み 夏野菜のタリアッテレ添えバジル風味」



(4人分) 牛肩ロース肉または肩バラ肉 600g にんにく 1/2 片 玉ねぎ 3/4 個 にんじん 1/2 本 セロリ 1/4 本
トマト大 2 個 ズッキーニ 1/4 本 ナス 1 本 ピーマン 1 個 インゲン 4 本 パスタ・タリアッテレ 120g 白
ワイン 100cc 塩・コショウ・タイム・ローリエ・ローズマリー・バジル・塩・EXV オリーブオイル適量

1. 煮込み用牛肉は5センチ角に切る。
2. にんにくはみじん切り、玉ねぎ 1/2 個・にんじん・セロリは小さめの賽の目に切り、トマトは湯剥きして賽の目に切る。
3. 玉ねぎ 1/4 個・ズッキーニ・ナス・ピーマン・インゲンは食べやすい大きさに切る。
4. 煮込み用鍋を熱しオリーブオイルで、全面に塩・コショウした 1 を強火で香ばしく全面ソテーし、一旦バットに取り出す。
5. 4の鍋にオリーブオイルを加え、2のにんにく（パスタ・タリアッテレ用に一部取り除いておく）を炒め、他の野菜を加え軽く炒め、トマトを加え塩・コショウし、4の肉を戻す。
6. 5に白ワイン・タイム・ローリエ・ローズマリーを加え、蓋をして弱火で煮込む。（汁が少なければ少量の水を加え、たまにかき混ぜながら肉が十分に柔らかくなるまで火を入れる。オーブンで調理も可。火入れ理想は2時間程）煮汁の味を確認し仕上げる。
7. 鍋に EXV オリーブオイルを入れ、残しておいた 2のにんにくを加え火にかけ、香ばしく香りが立ったら 3の野菜を加えソテーし、塩と白ワイン（分量外）パスタ・タリアッテレの茹で汁を加え野菜に火を入れる。
8. パスタ・タリアッテレをアルデンテに茹で上げ、7に加え混ぜ合わせ、塩・EXV オリーブオイル・茹で汁で味を素早く調える。
9. 皿に 6 と 8 を盛り付け、ちぎったバジルを添える。

MEMO

暑い季節にピッタリ！サッパリ！プロヴァンスの爽やかな牛肉料理 ボナペティ！定番の付け合わせは南仏らしいパスタ・タリアッテレと、オリーブとコルニション（酢漬けミニキュウリ）ですが、あえて地場の夏野菜をトッピング。健全な美味しさ、自家栽培のフレッシュバジル、充実感に満たされる富士山麓キュイジーヌ、この夏ご家庭でいかがですか。

