

「Pot au feu」

牛肉と冬野菜のポ・ト・フ



(4人分) 牛肉ブロック (首・肩・脛・尾 等) 600g にんにく1片 玉ねぎ1個 にんじん1本 セロリ 1/3本 長ねぎ1本 大根 1/6本 トマト 1/2個 かぶ1個 じゃがいも 2個 マッシュルーム 4個 ほうれん草 4株 ブーケガルニ 1束 (セロリまたは長ねぎの葉・タイム・ローリエ・ローズマリー) 塩・黒粒コショウ・クローブ・ジュニエーブル (ジュニパーベリー ネズの実)・マスタード (ディジョンマスタードもしくは粒マスタード) 適量

1. 牛肉は大きめに切る。にんにくは半分、他の野菜はそれぞれ大きめに切る (じゃがいもは皮を剥き切って水にさらす)。ほうれん草は湯がいて冷水にさらし、水を絞って食べやすい大きさに切る。
2. セロリまたは長ねぎの葉でハーブを包み、糸で縛り、ブーケガルニを作る。
3. 牛肉を鍋に入れ、水を加え火にかけて一沸かしし、茹でこぼし水で濯いでアクをとる。
4. 鍋に3とひたひたの水を加え火にかける。
5. 沸いたらアクをすくい、かぶ・じゃがいも・ほうれん草を除いた1の野菜とブーケガルニ、塩・黒粒コショウ・クローブ・ジュニエーブルを加え弱火で煮る。(アクを取りながら肉が柔らかくなるまで2時間程)
6. かぶとじゃがいもを加え、さらに煮る。(20分)
7. 肉と野菜が十分に柔らかく煮えたら、煮汁の味を塩で調える。
8. 深皿に肉と野菜を盛り分け、1のほうれん草を添え、熱々スープを注ぐ。  
\*蒸して火を入れた里芋や南瓜等、彩りよく添えても良い。  
\*食卓でディジョンマスタードもしくは粒マスタードを、好みに付けていただく。

MEMO

寒い季節、ホットな気分で気軽に味わうシンプルなフレンチ「Pot au feu」ポ・ト・フ。直訳すれば「暖炉の鍋」熾火でコトコト長時間煮込むそのスタイルは、日本古来の囲炉裏の鍋料理にも共通かと。伝統を大切に、硬い部位の牛肉も野菜と共に柔らかく美味しくいただける、理にかなった煮込み料理。肉と野菜のエキスが滲むコクのあるスープと一緒に、身も心も温まる冬の食卓に最適です。地場食材で田舎料理の自然味に感謝。

