

牛肉と根菜のモロッコ風煮込み



サフランやベイリースのほのかな香りと牛肉のうま味がごぼうやナスに染み込んで噛むほどに味わい深い1品です。

🍷 材料 (8人分)

牛バラブロック肉…400g

塩…5g

GABAN® ブラックペッパー荒挽…0.2g

にんにく…20g

ごぼう…200g

ペコロス…180g

ナス…120g

トマト…300g

ビーフブイヨン…800ml

A GABAN® ベイリースホール…3枚

GABAN® カエンペッパーホール…1本

GABAN® ターメリックパウダー…6.5g

GABAN® クミンパウダー…2g

GABAN® サフランホール…0.2g

GABAN® ブラックペッパー荒挽…1.3g

塩…4g

GABAN® オリーブオイルEXバージン…45ml

🍲 レシピ (所要時間:50分※)

- ① 牛バラブロック肉は4cm角に切り、塩・ブラックペッパー荒挽をふり、30分ほどおく。
- ② にんにくは潰し、カエンペッパーホールは種を取り除く。
- ③ ごぼうは縦半分になり、長さ6cmに切る。ナスは皮をむいてくし型に、トマトもくし型に切る。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①の表面をこんがり焼き、にんにく、ごぼう、ペコロスを入れて炒める。
- ⑤ ④にビーフブイヨン、トマト、Aのスパイスを入れてフタをし、弱火で40分ほど煮る。
- ⑥ ⑤になすを入れて再びフタをし、弱火で20分ほど煮て、塩で味を調える。
- ⑦ 器に⑥を盛りつける。

※①の下味を付ける時間は含みません。