

レシピ名:牛モモ肉の赤ワイン煮グラタン仕立て

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

ナックル(内モモ)のビストロ料理をグラタン仕立てに

ナックル(内モモ)を赤ワインで煮込むフレンチ伝統のビストロ料理
じゃがいものピューレと合わせグラタン仕立てに仕上げました

提供シーズン	オールシーズン	提供業態イメージ	外食(レストラン)	ジャンル	洋食
レシピカテゴリー	メイン(肉)		調理方法	煮る	焼く
主要栄養素					
カロリー	炭水化物	脂質	たんぱく質	ビタミン	ミネラル
392Kal	18g	16g	26g	34mg	1.8g
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム		
2g	1g	790mg	571mg		
トータルコスト【原価】	想定売価(税抜)	想定売価(税込)	原価率	アレルギー	
				卵	小麦
					乳
					そば
					落花生
					えび
					かに
					その他
					牛肉
					ノンアレルギー



Process (Standby) 調理時間 約 30 分

- 【肉を下処理する】
 - ナックル(内モモ)に食塩、ブラックペッパーを擦り込み、薄力粉をまぶす。
- 【赤ワイン煮を作る】
 - 赤ワインを鍋に入れ、半量になるまで煮詰める。
 - 人参、玉葱、セロリ、パセリ茎、パセリ(仕上げ用)をみじん切りにする。
- 【じゃがいもピューレを作る】
 - じゃがいもを茹でる。
 - ①と生クリームをミキサーに入れピューレ状にする。
 - 鍋に②と食塩、ナツメグ、バターを入れ、弱火で練りながら混ぜ合わせる。(2~3分間)

Process (Cooking) 調理時間 約 150 分

- フライパンに牛脂を入れ熱し、Standby1で下処理したナックル(内モモ)の表面を焼き、焼き色が付いたら煮込み用の鍋に入れる。
- 1のフライパンにStandby2-②でみじん切りした玉葱、人参、セロリ、パセリ茎を入れ炒め、しんなりしてきたら薄力粉を加え、粉っぽさが無くなるまで炒めて、煮込み用鍋に入れる。
- 煮込み用の鍋にブーケガルニ、水、食塩、ブラックペッパー、Standby2-①の赤ワインを加えて強火で熱する。煮立ったらアクを取り、蓋をして2時間程煮る。
- ナックル(内モモ)を取り出し、煮汁を漉す。鍋に煮汁とナックル(内モモ)を戻して、更に30分ほど煮る。味をみて、酸味が強ければ砂糖を加えて味を整える。
- グラタン皿にバターを塗り、4を盛り、Standby3で作ったじゃがいもピューレ、シュレットチーズ(ミックス)、パルミジャーノチーズの順でのせ、220℃のオーブンで7~8分間程焼く。
- 5を取り出し、Standby2-②でみじん切りしたパセリをふり完成。

《調理時における特記事項》

赤ワイン煮はグラタン皿に肉とソースを7:3のバランスで入れます。

《提供時における特記事項》

シュレットチーズの上にパン粉をのせてもOK、食感のアクセントにお勧めです。

Cooking Recipe

NO	使用材料	メーカー	仕入れコスト	数量	単位	歩留	g 単価	使用量	単位	備考	原価
1	ナックル(内モモ)	ワールドコマース㈱		1000	g	100%		100.00	g	牛肉	
2	肉下味	食塩		1000	g	100%		0.25	g		
3		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.12	g		
4		薄力粉		1000	g	100%		2.50	g		
5		人参		200	g	80%		19.00	g		
6	赤ワイン煮	玉葱		1000	g	85%		32.00	g		
7		セロリ		1500	g	60%		10.00	g		
8		パセリ茎		150	g	80%		1.00	g		
9		ブーケガルニ		5	g	100%		0.40	g		
10		赤ワイン		1000	g	100%		94.00	g		
11		水		0	ml	100%		112.50	ml		
12		食塩		1000	g	100%		0.75	g		
13		砂糖		1000	g	100%		0.50	g		
14		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.13	g		
15		牛脂		1000	g	100%		6.00	g		
16	薄力粉		1000	g	100%		2.75	g			
17	じゃがいもピューレ	生クリーム		1000	g	100%		6.00	g		
18		じゃがいも		1000	g	90%		37.00	g		
19		食塩		1000	g	100%		0.15	g		
20		ナツメグ		1000	g	100%		0.20	g		
21		バター		1000	g	100%		0.42	g		
22	仕上げ	皿塗り用	バター	1000	g	100%		1.00	g		
23		シュレットチーズ(ミックス)		1000	g	100%		3.00	g		
24		パルミジャーノチーズ		1000	g	95%		2.00	g		
25		パセリ		150	g	80%		0.20	g		
トータルコスト【原価】											