



## ベルギー王国

# カルボナード・フラマンド (牛肉のビール煮)

(ベルギー王国)

フライドポテト (フリッツ) を添えるのが定番ですが、マッシュポテトや温かいごはんでもよく合います。



### 栄養成分

1人分 (1/5量)

エネルギー	496kcal
たんぱく質	26.2g
カルシウム	47mg
食塩相当量	1.8g

### 材料

4~5人分

牛すね肉または牛肩シチュー用肉	600g
塩	小さじ1/2
こしょう	少量
小麦粉	大さじ1
-----	
ベーコン(ブロック)	120g
玉ねぎ	1と1/2個 (300g)
にんにく	3かけ
サラダ油	適量
黒糖	30g
小麦粉	大さじ1
酢	大さじ1
黒ビール(ベルギービール)	2缶 (700ml)
固形コンソメ	1個
ローリエ	2枚
タイム(生)	3枝
クローブ	5粒
シナモンパウダー	小さじ1/8
塩・こしょう	各少々
-----	
バケット	4切れ (40g)
マスタード	40g

### 作り方

#### 〈下準備〉

牛肉は大きめの一口大に切る。  
ローリエ、タイム、クローブはお茶パックなどに合わせて入れる

- 1 玉ねぎは繊維を断つように薄切りにし、にんにくはみじん切り、ベーコンは5mm厚さに切ります。
- 2 牛肉は塩、こしょうをふって下味をつけ、小麦粉をまぶします。フライパンにサラダ油を熱して牛肉を入れ、表面をこんがり焼きつけて鍋に移します
- 3 2のフライパンに油を少し足し、にんにく、玉ねぎを入れてきつね色になるまで炒めます。
- 4 ベーコン、黒糖を加えて混ぜ、小麦粉をふり入れてさらに軽く炒めてから酢を加えて混ぜ、鍋に移します。
- 5 4のフライパンにビールを加えて火を強め、煮立ったら鍋にフライパンの底をこそげながら移します。コンソメ、ローリエ、タイム、クローブ、シナモンパウダーを入れてひと煮立ちさせ、アクを除きます。
- 6 弱火にし、マスタードを塗ったバケットをのせてふたをし、牛肉がやわらかくなるまで2~3時間、ときどき混ぜながら煮ます。
- 7 ころみが足りなければふたをはずしてさらに煮込み、ハーブが入ったパックを取り出して塩、こしょうで味をととのえ、器に盛ります。

✓ 煮込み途中で水分が減ってきたら、肉が出ないように水を足して調整します。