

# 特大牛タンシチュー ～クリスマススペシャル～

## 巡視船いしり べろうま海保飯

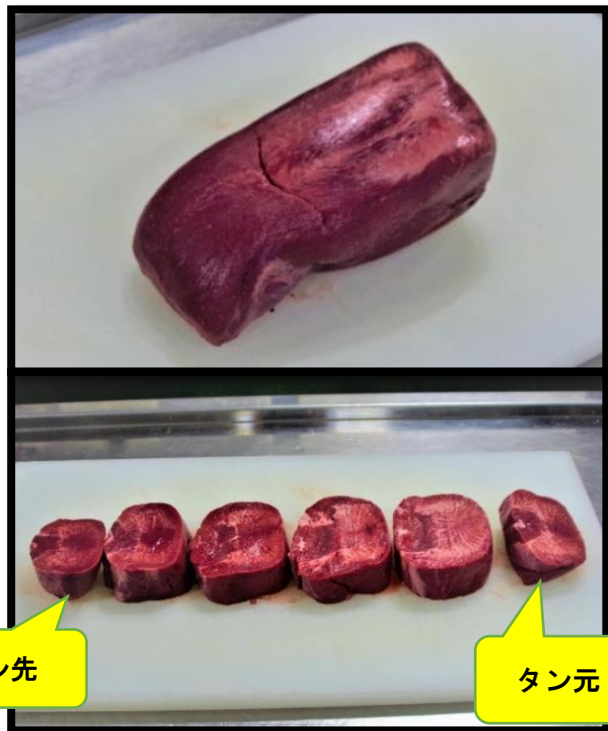
### 材料(4人分)

- ・牛タン 1ブロック
- ・人参 2本
- ・ブロッコリー 1房
- ・ビーフシチューの素
- ・ジャガイモ 4個
- ・玉ねぎ 2個
- ・生クリーム 1本

### 下ごしらえの煮込みに使う材料

- ・人参 2本
- ・パイナップルの芯(好み)
- ・ブーケガルニ 1つ
- ・玉ねぎ 2個
- ・ローリエ 1枚
- ・赤ワイン 200cc

- 1 - 牛タンを4等分に切ります。  
タン先とタン元は切り落とします。タン先は硬くタン元は脂身が多いため、タンシチューでは使用せず、ほかの料理(ビーフカレー等)に使っています。



タン先

タン元

2 - 4等分に切った牛タンを  
全面こんがりと焼きます。



3 - 焼き終わったタンは水の入った  
鍋に入れます。  
ひと煮立ちさせ、  
あくを取り除きます。



4 - あくを取った後、下ごしらえ用  
の材料を入れて一緒に弱火で  
3時間煮ます。煮終わったら  
鍋のまま一晩寝かせます。  
翌日、さらに弱火で3時間  
煮込みます。  
これで下ごしらえの煮込みが  
終了となります。



5 - 煮込み終わったら牛タンと  
下ごしらえの材料を  
取り出します。  
(煮汁はシチューに使うので  
とっておいてください！)



6 - 取り出したタンは粗熱をとってから冷蔵庫で一晩寝かします。



7 - 煮汁はキッチンペーパーを使ってこします。



8 - 一緒に煮ていた玉ねぎと人参はミキサーで細かくした後うらごし器でこします。



9 - こした煮汁に、裏ごしした  
玉ねぎ、人参を入れます。



10 - くし切りにした玉ねぎは炒めて  
煮汁のいった鍋に入れます。  
乱切りにした人参、ジャガイモ  
は別の鍋に入れて柔らかく  
なるまで煮ます。ブロッコリー  
は一口大に切った後、別の鍋  
を使って茹でます。



11 - 30分煮たら一旦火を止め、  
ビーフシチューの素を溶か  
し、弱火で混ぜながらとろみ  
がつくまで、2~3分煮込み、  
ケチャップ、ウスターソー  
ス、塩、コショウで味を  
調えます。



12 - その後タンを入れて  
1時間煮込みます。

タンが柔らかくたってきたら…



# 綺麗に盛り付けて 完成！



巡視船りしりでは、クリスマスのメニューとして年に1度乗組員に提供しています。かなり手間のかかる本格的な料理ですが、本当に美味しいので是非りしり船飯のレシピを参考に一度味わってみてください！！！！