

# にんじんバターライス

## 材料6人分

無洗米……………3合(450g)  
水……………3合弱(520mlくらい)  
にんじんのすりおろし…1/3本(50g)  
バター……………30g  
固形ブイヨン……………1個  
塩、こしょう……………適量

## 作り方/所要時間 約30分

①炊飯器に全ての材料を入れ、普通に炊く。

# 牛肉ときのこのハッシュ・ド・ブッフ

## 材料6人分

玉ねぎ……………小2個(300g)  
A [ 生しいたけ……………4個(100g)  
たもぎ茸……………1パック(100g)  
ぶなしめじ……………1パック(100g)  
牛薄切り肉(すき焼き用)……………500g  
バター……………10g×3  
サラダ油……………大さじ1×2  
塩、こしょう……………少々  
【ソース用材料★】  
★デミグラスソース(市販)……………400g  
★水……………1カップ(200ml)  
★赤ワイン……………70ml  
★固形コンソメ……………2個  
★とんかつソース……………大さじ6  
★ケチャップ……………大さじ4  
★はちみつ……………大さじ4  
★カレー粉……………大さじ1  
生クリーム……………大さじ3  
塩、こしょう……………適量  
にんじんバターライス(別レシピ)  
…6膳分(900g)

## 作り方/所要時間 約30分

- ①玉ねぎとAのきのこは薄切りにする。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にバター大1とサラダ油大1を熱して①の玉ねぎときのこを順に入れてゆっくりと炒める。
- ④フライパンにバター大1とサラダ油大1を熱して軽く塩、こしょうした②の牛肉を強火でさっと炒め、③の鍋に入れて赤ワインを加え、軽く煮詰めてアルコール分を飛ばす。
- ⑤④にソース用の材料を全て加え、30分くらい弱火で煮込み、最後に生クリームを加えて塩、こしょうで味を調え、バター大1でモンテ(※)する。
- ⑥⑤をにんじんバターライスと共に盛り付ける。

※モンテ(バターモンテ)とは、ソースを仕上げる際に、常温で柔らかくしたバターを少量ずつ溶かし込んでソースにツヤと濃度、風味を加えるという、ソース作りには大切な技法です。

# 玉ねぎのピクルス

## 材料6人分

玉ねぎ……………2個(400g)  
【ピクルス液】  
リンゴ酢……………180ml  
砂糖……………100g  
塩……………10g  
ターメリック……………2g  
赤唐辛子……………1本  
ローリエ……………1枚

## 作り方/所要時間 約20分

- ①玉ねぎは1.5cmくらいの角切りにする。
- ②鍋にピクルス液の材料を全て入れて一度沸騰させ、①の玉ねぎを加えてさらに沸騰させ、ステンレスのバットなどに移して冷ます。