



アイデアレシピ!

Ja! はこかめくらぶ

Vol 冬にぴったり!

26 「根菜たっぷりポカポカポットパイ」



函館大妻高等学校調理クラブ3年生の

よこうち ま ゆ こ まつばら かえて
横内 万祐子さん・松原 楓さん

さいとう あい みうら はるか
齋藤 愛さん・三浦 晴夏さんが考案した
レシピをご紹介します。



【材料】4人前

- 牛肉(ブロック)..... 150g
- レンコン..... 1/2個
- ごぼう..... 1/3本
- にんじん..... 1/2本
- 里いも..... 2個
- かぼちゃ..... 1/4個
- 赤ワイン..... 200g
- 水..... 800g
- トマトケチャップ..... 50g
- デミグラスソース..... 600g
- 生クリーム..... 50g
- 冷凍パイシート..... 4枚
- 卵..... 1個
- パセリ..... 適量
- サラダ油..... 適量
- 塩..... 適量
- コショウ..... 適量
- 小麦粉(打ち粉用)..... 適量

【作り方】

- ①牛肉と皮を剥いた野菜を一口サイズの乱切りにする
- ②にんじん、レンコン、ごぼうを沸騰したお湯に入れ竹串が通るくらいまで湯がく
- ③鍋を中火にかけ、油をひいたら牛肉を炒める
牛肉に焼き色がついたら、里いもとかぼちゃを入れ火が通るまで炒める
- ④水気を切った②を鍋に入れ、塩とコショウで味をととのえる
野菜に火が通ったら水と赤ワインを入れ、沸騰したら灰汁を取り除く
- ⑤デミグラスソース、トマトケチャップ、生クリームを入れ、時折かきまぜながら約20分程度煮つめ、塩とコショウで味をととのえたら器に盛りつける
- ⑥常温に戻したパイシートに打ち粉をし、めん棒で伸ばしたら、器よりも一回り大きいサイズで切り取る
- ⑦シチューを入れた器のふちに卵白を塗ったら、その上からパイシートを被せてハケで卵黄を薄く塗る
- ⑧200℃に予熱したオーブンで約4分焼いたら、仕上げにパセリを散らして完成

One Point!



根菜なのできちんと火を通すこと!
やわらかすぎず、硬すぎず、
シャキシャキ感が残るようにしましょう

