

# メイン

## Miroton de bœuf (ミロトン)

### ～薄切り牛肉の煮込み～

材料 (6人分)			
牛肉薄切り (切り落としなど)	450g	→	食べやすい大きさに切り、塩と小麦粉をまぶしておく。
小麦粉	適量		
玉ねぎ	250g (大1)	→	繊維に垂直に薄切り(3ミリくらい)
ニンニク	5g (1かけ)	→	アシェ (ごく細かいみじん切り)
トマト	400g (2個)	→	湯剥きして種を取り小さめのざく切
しめじ	100g (1パック弱)	→	石突を取り、半分くらいに切る
マッシュルーム	100g (3.4個)		薄切り
赤ワインヴィネガー	大さじ2		
トマトコンサントレ	大さじ2		
バター	20g		
塩	小さじ半分		
コルニッション (ピクルス)	7, 8個	→	7ミリ幅くらいの輪切り
はちみつ	大さじ1		
オリーブオイル	大さじ2		

### 作り方

1. 鍋ににんにく、玉ねぎ、塩少々 (分量外)、オリーブオイルを入れてよくまぜ、火をつけて玉ねぎが透き通るまで炒めたらきのこ類、バターも入れてさらにきのこから水分が出てくるくらいに炒める。
2. ①に牛肉を入れて炒め、色が変わったら赤ワインヴィネガーをいれ、ぐつぐつしてきたらトマトも入れて少し炒め、水350cc、はちみつ、オリーブオイルを入れて蓋をしないで30分、トマトが完全に崩れるまで煮込む、(途中焦げ付きそうになったら水を足して)
3. コルニッションを混ぜて少し温める。
4. ご飯 (タイ米←一人半合程度) のようなパラっとしたものが合う) を添え、あればパセリみじん切りなども添えていただく。

★本来はポトフで残ったお肉を薄く切って作ります。

