2007/04/29

**ビーフストロガノフ（フランス風）**

**材料**

|  |  |
| --- | --- |
| 牛ヒレ肉またはロース肉 400g マッシュルームか生しいたけ １パック バター 20g サラダ油、塩、こしょう 適宜 | **ソース**玉ねぎ １個トマトペースト 大さじ２強（またはトマトピューレ 大さじ５）パプリカ（粉末スパイス） 大さじ２ ブイヨン カップ1 1/2 生クリーム カップ１  |

**作り方**

1. 玉ねぎは薄切りにする。なべにバターとサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを中火で炒める。
2. 玉ねぎが薄く色づいたら、パプリカを加えてさっといため、トマトペーストを加えて混ぜる。
3. 2をブイヨンでのばして、木じゃくしでなべ底をこそげ取り、弱火で10～15分（煮汁が約半分になるまで）煮込む。
4. きのこは薄切りにして、バターで軽く炒めてソースに加える。
5. 肉は親指大に切る。フライパンを熱して、油をひかずに、肉を少しずつ入れて表面だけ焼く（手早く4枚ほど並べ、すぐに裏返して皿に取る、という作業を繰り返す）。
6. ソースに生クリームを加えて塩・こしょうで調味する。肉を加えたら、温める程度で火から下ろし、バターライスを盛った皿に添える。
* チキンまたは豚のロースでもおいしく作れる。その場合は、中火で表面を焼いて生クリームを入れる前のソースに加え、しばらく煮て火を通してから、生クリームを加える。

「おそうざい風フランス料理」（辻静雄）よりアレンジ

2007/04/29

**ビーフストロガノフ（ロシア風）**

**材料（6人分）**

|  |  |
| --- | --- |
| 牛肉 400g玉ねぎ １個マッシュルームか生しいたけ １パックバター 大さじ４パセリ 適宜 | **スメタナソース**プレーンヨーグルト ２C （水気を切って１Cにする）サワークリーム 1/2 Cバター 大さじ１小麦粉 小さじ２ |

**作り方**

1. スメタナソースを作る。バターで小麦粉を焦がさないように炒める。ヨーグルトチーズとサワークリームを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味して、3-5分軽く煮る。
2. 玉ねぎとマッシュルームは細切りにして炒める。
3. 肉は一口大に切って塩こしょうし、バターで炒める。火が通ったら、玉ねぎとマッシュルーム、スメタナソースを加え、よく混ぜながら加熱し、沸騰直前に火からおろす。
4. パセリのみじん切りを振り、付け合せを添えて出す。

Русская кухня 764 рецепта(CD-ROM)よりアレンジ

2010/01/04

**ビーフストロガノフ（露仏同盟）**

**材料（8人分）**

|  |  |
| --- | --- |
| 牛肉（モモ焼き肉用） 600g塩 小さじ４こしょう　ディル 適宜サラダ油 大さじ２バター 大さじ２ | **ソース**玉ねぎ 2個ヨーグルト 600g生クリーム 2Cトマトペースト 大さじ１（またはトマトピューレ 大さじ２）小麦粉 大さじ１ |

**作り方**

1. ヨーグルトは200ccほど水気を切る。残った400gに生クリームを混ぜ合わせて、ゆるめのスメタナを作る
2. 玉ねぎは半分に切って薄切りにする
3. 牛肉は5mm幅くらいに切る
4. 厚手の鍋にサラダ油を熱して牛肉を炒める。量が多い時は３～４回に分けるとよい。（一度に炒めようとすると肉汁が出てしまう。）色が変わったら塩・こしょう少々をふって別の器に取り出しておく
5. 肉を炒めた後の鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れる。はじめは強火で、少し色づいたら弱めの中火にして、茶色になるまでよく炒める
6. 玉ねぎに小麦粉を振りいれてさらに炒める
7. 4 の牛肉を戻し入れ、スメタナ、トマトペーストを加えてよく混ぜて軽く煮る。塩・こしょうで味を調える。

「家庭で作れるロシア料理」（荻野恭子）よりアレンジ