

Talks with Thomas.



ベルギー料理「カルボナードフラマンド」

Hello! 国際交流員トーマスです。

今回は、寒い冬によく食べられるベルギー料理「カルボナードフラマンド」を紹介します。

カルボナードフラマンド

「カルボナードフラマンド」は、牛肉をビールでじっくりと煮込んで作る料理で、フライドポテトやマッシュポテトと一緒に食べることが多いです。また、ベルギービールとの相性も抜群です。

カルボナードフラマンドの作り方

【材料（4人分）】

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| ・牛肉 1kg（スネ肉や肩肉等、脂肪の少ない硬いお肉） | ・ローリエ 2枚 |
| ・はちみつ 大さじ2 | ・タイム 2枝 |
| ・食パン 2枚 | ・無塩バター 35g |
| ・マスタード 大さじ2 | ・塩・こしょう 少量 |
| ・玉ねぎ 2個 | ・水 適量 |
| ・ビール 500ml | ・ホワイトビネガー 大さじ1 |

【作り方】

- ① 玉ねぎの皮をむき、1cm角に切ります。
- ② 大きな鍋を中火で熱し、バターを10g溶かし、玉ねぎを焦がさないように炒めます。
- ③ フライパンを中火で熱し、バターを25g溶かし、5cm角に切った牛肉を入れ、塩とこしょうを少々振り、表面がきつね色になるまで焼きます。
- ④ 焼いた牛肉を鍋に移します。フライパンに残った焦げはそのままにしてフライパンにビールを注ぎ、焦げを溶かしながら混ぜ、ビールが沸騰したら、②の鍋に加えます。
- ⑤ ローリエとタイムを紐や糸で束ね、鍋に加えて一緒に煮込みます。
- ⑥ 鍋にはちみつを加えます。
- ⑦ 食パンにマスタードをたっぷり塗り、鍋にマスタードを塗った面を下にして入れます。
- ⑧ 弱火で3時間ほど煮込みます。最初の2時間は鍋に蓋をせずに煮込み、残り1時間は鍋に蓋をして煮込みます。
時々鍋をかき混ぜ、肉が柔らかくなっているか確認します。ソースがなくなりそうになった時は水を入れて調整します。
※調理時間は肉の質によって異なります。
- ⑨ 煮込み終わったら、ローリエとタイムを取り出します。
- ⑩ 仕上げにホワイトビネガーを加え、全体を混ぜます。
- ⑪ 味見をして、必要であれば塩やこしょうで味を調えます。



ボン ア ペ テ イ
Bon appétit ! (召し上がれ!)