



## 材料

牛タン2本	バナナ2本
ニンニク4片	長ネギ1本
生姜 中1個	黒砂糖2塊
天塩	
胡椒	
タイム	
ローレル	
酒	
バター少々	
トマトピューレ360cc	
赤ワイン2本	
パセリ1束	
セロリ1株	
玉葱3個	
人参3本	
りんご1個	

## 作り方

タンの皮をむき、フォークを全体に突き刺し、穴をあけ塩コショウをすりつける。

を全体に焼き目がつくように3分から4分ほどフライパンでいためる。

野菜と果物をきざみ鍋に入れ、トマトピューレ、赤ワインを加え、タンを一晩漬け込む。(香り移し)

次の日、アクと油を取り除きながら、二時間半煮込むタンを取り出して約2cmの厚みで斜め楕円にカットするルーを金網でゆっくり静かにこす。

(苦味が出るので、野菜をつぶさないように)

ルーを絶対焦がさないように、弱火でゆっくりと静かにかき混ぜながら、半分になるまで煮詰める。

塩、胡椒、砂糖、酒、バターで味を調える。

付け合せ 人参、粉ふきいも

## コメント

私が斉藤先生のタンシチューを推薦したのは、青森のレストランで食べるよりもおいしいとビックリしたからです。食いしん坊の私にどうぞ！と持ってきてくれたこのメニューはさぞや自信作とお見受けしました。数多くの自信メニューがあるとお聞きしましたが、今回はこのタンシチューをすいせんさせていただきます。

しつこくなく、とろけるような味で、ソースが本格的です。作り方を拝見したら私にもがんばったら出来そうな感じで、一流シェフでなくてもおいしいフランス料理が作れるかもという希望がわいてきます。

この写真は私、石木の力作です。斉藤先生のお味にはかなわないものの、県産牛のタンを使ってすばらしい料理ができました。思ったより手間はかからなかったので、また作ってみたいです。

すいせん 石木基夫