

料理名（ ハンガリアンシチュー ）



食品名	材料4人分
炒め油	小さじ1
ベーコン（短冊）	20g（1枚）
玉葱（薄切り）	250g（中1）
ピーマン（みじん切り）	15g（1/2個）
牛ひき肉	50g
豚肉（もも角切り）	150g
こしょう	少々
食塩	小さじ1/2
パプリカ粉末	1g
にんじん（乱切り）	40g（1/3本）
じゃが芋（乱切り）	150g（中1個）
水	500cc
固形スープ	1個
ローレル粉末	0.3g
トマトピューレ 又はトマト1/2個	12g
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1弱
牛乳	150ml
パセリ（みじん切）	4g
<ブラウンルウ>	
バター	16g
小麦粉	18g

（作り方）

- ① ブラウンルーを作り、別の容器に取り分けておく。
- ② 鍋に油を入れて、ベーコン、玉葱、ピーマンをよく炒める。
- ③ ひき肉、豚肉を加え、塩、こしょうをして炒め、にんじん、じゃが芋を加え、軽く炒める。
- ④ 水、固形スープ、ローレルを加え煮る。アクをよく取りトマトピューレ（またはトマト1/2個をみじん切り）を加え野菜を煮込む。
- ⑤ 野菜が煮えたら、トマトケチャップ、ソースを入れ牛乳とブラウンルウを入れ 10分煮込み味を整え、パセリを加え完成させる。

☆料理についてのコメント

ハンガリアンシチューはヨーロッパ中辺りにあるハンガリーという国の家庭料理です。ハンガリーの盆地ではパプリカがたくさんとれます。パプリカは唐辛子の仲間ですが辛さがなく、香りや赤い色を付けるために使います。ハンガリアンシチューは肉とよく炒めた野菜をスープで煮込み、手作りのルーとトマトの味でまろやかなおいしいシチューが出来ます。

☆ブラウンルウの作り方

バターを溶かして小麦粉を入れ、じっくり煎ってきつね色になるまで炒めたら出来上がり。