

アイリッシュ ブラウン ソーダブレッド&ビーフシチュー

<アイリッシュ ブラウン ソーダブレッド>		1個分
薄力全粒粉	225.00 g	
薄力粉	225.00 g	本
重曹	3.00 g	
塩	5.00 g	
バター	25.00 g	
マルチシリアル	50.00 g	
オートミール	50.00 g	
全卵	60.00 g	
Cultured Lowfat buttermilk	300.00 g	

- ①全粒粉、薄力粉、重曹、塩を一緒にして冷凍庫で冷やす。
- ②①に細かくしたバターを加え、フードプロセッサーでバターの小さな粒が残る程度に回す。
- ③マルチシリアル、オートミールを合わせる。
- ④全卵とCultured Lowfat Buttermilkを一緒にして合わせる。
- ⑤手粉を付けてパンの形に丸く成型する。
- ⑥天板に乗せて、天面の部分に小麦粉（分量外）振り、中心を十文字に切る。
- ⑦オープンに入れて焼成する。
220℃ 15分 ⇒ 200℃ 35分

<ビーフシチュー用牛肉漬け込み>		6~8人分
牛肉	500.00 g	
塩	3.00 g	
胡椒	3.00 g	
オリーブオイル	14.00 g	
Cultured Lowfat buttermilk	180.00 g	
ウスターソース	17.00 g	
パプリカパウダー	0.30 g	
ナツメグ	0.30 g	
ブーケガルニ	1.00 束	

- ①牛肉を大き目に切る。
- ②塩、胡椒を全面にこすりつけ、オリーブオイルも塗る。バット等に並べる。
- ③Cultured Lowfat Buttermilkにウスターソース、パプリカ、ナツメグを加え混ぜる。
②に注ぐ。ラップを密着させ冷蔵庫で24時間寝かせる。
- ④ブーケガルニ（ローリエ1枚、パセリの茎2本、タイム4本）を入れる。
※途中、ひっくり返してCultured Lowfat Buttermilkに肉全体が漬かるようにする。

<ビーフシチュー>		
牛肉	上記漬け込み全て	
薄力粉	16.00 g	
オリーブオイル	14.00 g	
バター	25.00 g	
玉ねぎ	112.50 g	
セロリ	112.50 g	
アイリッシュ黒ビール	200.00 g	
ビーフストック	300.00 g	
ブーケガルニ（漬け込みに使用したもの）	1.00 束	
オリーブオイル	14.00 g	
小玉ねぎ	75.00 g	
オリーブオイル	14.00 g	
マッシュルーム	112.50 g	
オリーブオイル	14.00 g	
ニンジン	75.00 g	
塩	適量	
胡椒	適量	

- ①漬け込んだ牛肉を取り出し、付着したCultured Lowfat Buttermilkは出来るだけ取り除く。
- ②薄力粉を全体にまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、強火で牛肉の表面に焼き色を付けたら火を止める。
- ④玉ねぎ、セロリをみじん切りにし、バターでじっくり炒め、ややきつね色にする。
- ⑤④に③を加え、アイリッシュ黒ビールを注ぎ、ビーフストックも加える。
ブーケガルニも入れて弱火で2時間煮込む。
- ⑥野菜をそれぞれオリーブオイルで炒める。
小玉ねぎ：皮を剥いてホールのまま炒める。
マッシュルーム：3等分に炒める。
ニンジン：皮を剥いて1.5cm角にし炒める。
いずれも炒め終わりに塩・胡椒（分量外）：
塩ひとつつまみ0.6g程度、胡椒軽め0.1g程度）しておく。
- ⑦⑤に⑥を加える。
ソースの濃度が足りない時はやや火を強め煮詰める。
塩、胡椒で味を調える。

<ボンムピューレ>		
ジャガイモ	500.00 g	
バター	40.00 g	
生クリーム	150.00 g	
塩	適量	
胡椒	適量	
ナツメグ	適量	

- ①塩を入れたお湯でジャガイモを茹でる。
- ②皮を剥き裏ごしする。
- ③バターを加え、生クリームも加え全体を混ぜる。
- ④塩、胡椒、ナツメグで味を調える。



アメリカやヨーロッパで
親しまれている
” Cultured Lowfat Buttermilk ”

