



グーラッシュ（牛肉のパプリカ煮込み）

コメント:

牛肉と野菜を、パプリカパウダーなどで煮込んだ、ドイツの家庭料理です。ドイツは、植物が育ちにくい土地であったため、厳しい冬でも保存できる食材を使った煮込み料理がよく食べられています。

作り方

- (1) 牛肉に黒こしょう、キャラウェイで下味をつける。
- (2) サラダ油で牛肉をいため、赤ぶどう酒、パプリカパウダーをふる。
- (3) たまねぎ、にんじん、じゃがいも、赤ピーマンを加え、よくいため、水を加える。
- (4) <A>で調味し、よく煮込む。
- (5) 仕上げに生クリームを加える。

材料（1人分）

牛肉 40 g	赤ぶどう酒 6 c c
黒こしょう 少々	パプリカパウダー 2 g
キャラウェイ 少々	< A >
たまねぎ 80 g（せん切り）	ドミグラスソース 5 g
にんじん 20 g（角切り）	ケチャップ 8 g
じゃがいも 40 g（角切り）	塩 0.2 g
赤ピーマン 7 g（角切り）	砂糖 0.1 g
	生クリーム 5 c c
	サラダ油 2 c c