

# American Yankee Pot Roast アメリカン・ヤンキー・ポットロースト

ジャッキー・アレンのオリジナル・レシピをお楽しみ下さい。

## Ingredients:【材料】

- 牛肩ロース 900g~1.35kg(脂肪を取り除いてね)
- 塩(若しくはコーシャー・ソルト)大さじ1
- ブラック・ペパー 大さじ1
- 粗めにきざんだ玉ねぎ カップで360cc分くらい
- にんにく 1かけ、みじん切り
- 牛のブロス(ブイヨン)240cc(チキンのブイヨンや水でも大丈夫)
- ケチャップ又はトマト・ソース 大さじ3
- ウスターソース 大さじ1
- きざんだトマト カップで240cc分
- ローリエ 2枚
- ドライのローズマリー 小さじ1/2
- ジャがいも小3~4個 ところどころ皮をむいて一口大に切っておく。
- にんじん、皮をむいて2.5cmくらいの厚切りにしておく
- (お好みで)きざみパセリ 適量



## Directions:【作り方】

1. オーブンは148℃に予熱しておく。
2. 大きめのダッチ・オーブンか、深鍋を強めの中火にかけてオリーブオイルを熱します。肩ロースには塩・こしょうをふる。肩ロースを鍋に入れて、全ての面に焼き色をつける(大体6分くらい)。それをいったん鍋から取り出して、皿に移しておく。
3. 熱くした鍋にたまねぎを入れ、5分くらいか、色がつくまでソテーしてから、にんにくを入れて約1分ソテーする。
4. 肩ロースを鍋にもどし、ブロス(ブイヨン)ケチャップ、ウスターソースをあわせたものを注ぐ。トマト、ローリエ、ローズマリーを入れていったん煮立たせる。
5. 蓋をして148℃のオーブんに1時間加熱。いったんオーブンから取り出して(熱いから気をつけて)ジャがいもとにんじんを入れてもう45分~1時間もしくは野菜とお肉が柔らかくなるまで加熱。
6. パセリを散らして、焼き立てパンとサラダと一緒に食卓へどうぞ

© 2009. Allen International Inc. All Rights Reserved.



夢を現実に アレン・インターナショナル <http://www.jackieallen.jp>

レシピの無断複製及び商用利用はご遠慮下さい。