

とろとろの牛スジが美味しい

牛スジのねぎ鍋



調理時間 約 50分

材料 4人分

牛すじ 400g
塩 適量
酒 適量

長ネギ 1本

だし汁 1500cc
酒
うすくちしょうゆ 50cc
みりん 50cc

ぽん酢しょうゆ(お好みで) 適量
ごま油(お好みで) 適量

一味唐辛子(お好みで)

作り方

1. 牛すじはひと口大に切ります。鍋にたっぷり湯を沸かし、塩と酒を入れて牛すじを10分くらいゆでます。
2. ねぎは5cmに切り、外側の白い部分はせん切りにし、水にさらします。
3. 鍋に1とだし汁、酒を入れて1時間くらい煮ます。
柔らかくなったら、ねぎの白い部分を入れ、みりんとうすくちしょうゆを加え、弱火で15分ゆっくり煮ます。その後ねぎの青い部分を加え、蓋をしてサッと煮たら消火。15分減圧。
4. ぽん酢とごま油を混ぜて、たれを作ります。
7. お好みで一味唐辛子をかけ、たれをつけながいただきます。