

牛すじ大根

エネルギー:388Kcal(1人分)



＊材料と分量＊(分量は2人前です)

大根 大1/2本
牛すじ 180g
かつおだし汁 カップ6
酒 カップ1/2
昆布 10cm角1枚
薄口しょうゆ 大さじ2小さじ1
みりん 大さじ6
塩 少々
うまみ調味料 小さじ1/2
青ネギ 1/2本
からし 小さじ1/2

＊作り方＊

- (1) 牛すじ※1を1cm程度にカットする。
- (2) 大根は厚めの輪切りにして皮をむき、面取り・隠し包丁をします。たっぷりの水を入れた鍋に大根を入れ火にかける。※2
蓋をせず、沸いてから強火で15分。※3
ゆでた大根は水にさらす。※4
- (3) 鍋に入れたかつおだし汁に(1)、酒、昆布、を入れて強火で10分煮込む。
- (4) (2)を加えて中火にし、しょうゆ、みりん、塩、うまみ調味料で味を調え、30分煮込む。
器に盛り、刻みネギ、からしを添えてできあがり。

※1: 牛すじをたっぷりの水に入れて、40分程度ゆでておくと、より柔らかく仕上げることができる。

※2: 米のとぎ汁でゆでると、大根の苦味と臭みを取り除き、なおかつ白くきれいに仕上げるができる。

※3: 大根に竹ぐしがすっと通るくらい。

※4: ゆでた大根の中の空気を抜くことで、味がしみやすくなる。

(1)



(2)



(3)



(4)

