

◎ 牛スジと大根の煮込み ◎

2025 21月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

牛スジ肉	500g
生姜	1片
長ねぎ（青い部分）	1本分
大根	1/3本
こんにゃく	1枚
サラダ油	適量
だし汁（昆布）	800ml
下茹で煮汁	200ml
A醤油	大さじ5
A酒	100ml
砂糖	大さじ3
飾り用ネギ	適量



■コメント■

居酒屋で食べる牛スジ煮を少し上品に仕上げています。下茹でに時間がかかりますが、圧力鍋を使えば下茹で時間は短縮できます。たくさん下茹でておけば、牛スジカレーなどに使えますよ。

醤油は色を上品に仕上げたかったのでもすくち醤油を使いましたが、ご自宅にあるお醤油で大丈夫です。お好みで甘さをたしたい場合は砂糖やみりんで調整してください。一度さますと味がしつかりしみこみます。



1

牛スジ肉は、水から茹でて沸騰して2分ほどしたらざるにあげ、流水でしっかり洗う。再度たっぷりの水と長ねぎ（青い部分）と生姜を入れ、沸騰させる。弱火にして2時間下茹でする。茹で上がったら食べやすい大きさに切っておく。（下茹での煮汁は200ml残しておく。）

2

大根は乱切りに、こんにゃくはスプーンで小さめにちぎり下茹ですておく。

3

鍋にだし汁（800ml）と1の下茹で汁（200ml）・淡口醤油・酒・牛スジ・大根・こんにゃくを入れる。沸騰したら砂糖を加え、20～30分茹でする。

4

大根の味を確認し、味をととのえ器に盛り付けネギをのせる。