

牛すね肉の中華風煮込み



「下ゆで」と「ダッチオープン」を併用するから、通常3時間以上かかる煮込み時間が約半分に短縮できます。黒酢風味の特製だれをたっぷりかけて召し上がれ

材 料

(4人分)

牛すね肉・・・・・・・・・・・・・・・・ 450～500g
 ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
 しょうがの薄切り・・・・・・・・ 1片分
 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2カップ
 (A)

酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
 オイスターソース・・・・・・・・ 大さじ1/2

(黒酢だれ)

ねぎのみじん切り・・・・・・・・ 1/3本分
 しょうがのみじん切り・・・・・・・・ 1片分
 黒酢・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/3
 ごま油・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

作り方

- 1 牛すね肉は大きければ半分に切り、たっぷりの水とともに鍋に入れる。弱めの中火にかけて1時間～1時間15分ほど下ゆでする。
- 2 鍋から牛すね肉を取り出し、水でさっと洗って水けをきり、食べやすい大きさに切る。
- 3 Aの材料を混ぜ合わせる。
- 4 ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにし、ダッチオープンの底に敷く。その上に2の牛肉を並べてしょうがの薄切りをのせ、分量の水を注いで蓋をし、グリルに入れる。ダッチオープンスイッチを押してオープンモードを選択し、タイマーを20分に設定してグリルを点火する。消火後すぐに引き出して蓋を取り、混ぜ合わせたAを注いで再び蓋をし、グリルに入れてそのまま6～7分休ませる(余熱)。
- 5 再びダッチオープンスイッチを押してオープンモードを選択し、タイマーを10分に設定してグリルを点火する(※)。
- 6 温かいうちにダッチオープンから肉とねぎを取り出して煮汁ごと器に盛り、混ぜ合わせた黒酢だれを添える。

※庫内温度が高いとダッチオープンスイッチを受け付けない場合があります。その場合はグリル扉を開けて、少し待ってからお使いください。

- ダッチオープンの底にねぎをたっぷり敷き詰めてから牛肉を入れると、牛肉が焦げにくく、肉の臭みが抜けて一石二鳥です。
- 牛肉に火を通してから調味料を加え、しばらくおいてから、再点火します。こうすると、肉がかたくならずに味が芯までしみ込みます。