

## 牛すじの赤味噌シチュー

材料)

牛すじ300g

白ネギの青い部分や生姜の皮など適量

新玉ねぎ1個

にんじん1本

鰹節30g

八丁味噌80g

水溶き片栗粉 (片栗粉40g 同量の水で溶く。)

赤ワイン100ccほど (お好みで)



作り方)

1. 牛すじはたっぷりの熱湯に入れ、再び沸騰してきたら火を止めて茹で汁を捨てる。これを茹でこぼしという。再び鍋に牛すじがかぶる程度の水、白ネギの青い部分や生姜の皮を入れて火にかけ、沸騰したら牛すじを入れて柔らかくなるまで1時間ほど煮る。
2. 火からおろして冷まし、冷蔵庫で一旦冷やし、脂をしっかり固める。板状になり、白っぽくなったら網じゃくしなどで脂を取りさり、薬味を捨てる。
3. 人参は皮を剥き、乱切りに。新たまねぎは皮を剥いて十字に切る。大きければさらに横に半分に切る。牛すじは一口大に切る。それぞれ鍋に入れる。
4. 茹で汁を1200cc測る。足りなければ水を足すと良い。
5. ペーパータオルやお茶パックに入れた鰹節を3に置き、上から4を注いで火にかける。
6. 5分ほど煮たら鰹節を取り出してぎゅっと搾り、八丁味噌を溶き入れ、赤ワインをお好みで注いでさらに5分ほど煮る。
7. 野菜が柔らかくなり、味噌と全体が馴染んだら水溶き片栗粉を少しずつ注いで好みのとろみ加減にし、火を止め、お皿に注ぐ。