

青森県産短角牛すね肉味噌仕立煮込み鍋



材 料（4人分）

- ・短角牛すね肉・・・200g
- ・大根・・・80g
- ・にんじん・・・80g
- ・ごぼう・・・40g
- ・長ねぎ・・・1本
- ・木綿豆腐・・・1/2丁
- ・角こん・・・1/4丁
- ・生姜・・・少々

調 味 料

- ・塩・・・少々
- ・酒・・・180cc
- ・みりん・・・少々
- ・田舎味噌・・・50g
- ・八丁味噌・・・少々
- ・実山椒・・・少々
- ・七味唐辛子・・・少々

作 り 方

1. すね肉を50gに切り、実山椒と塩をまぶして30分おく。
2. 大根・にんじん・ごぼうは乱切り、長ねぎは小口切り、木綿豆腐は大きめの角切りにし、角こんをコップでちぎり、生姜を千切りにします。
3. 1のすね肉をフライパンで焼き面を付け、圧力鍋に水（1000cc）と酒（180cc）を入れて1時間くらい柔らかくなるまで煮込む。
4. 1時間煮込んで柔らかくなったら、冷やして肉とスープに分け、スープをさらしでこしておく。
5. 鍋に4の肉とスープ（720cc）を入れ、材料のすね肉・大根・にんじん・ごぼう・木綿豆腐・角こん・生姜を入れて煮る。
6. 野菜が煮えたらみりん・田舎味噌・八丁味噌で味を調え、ねぎと七味唐辛子を上に盛りつける。