

## 📦 牛すじ肉の下処理（圧力鍋使用）

### 材 料

---

・ 牛すじ肉	1kg
・ 水	お肉がかぶるくらい
・ 酒	100cc
・ 長ねぎの青い部分	あれば 1本
・ 鷹の爪	あれば 2本
・ にんにく	あれば 1かけ

### 作 り 方

---

1. 牛すじ肉を洗って鍋に入れ、ひたひたの水を入れて火にかける。  
沸騰したら茹でこぼし、水が透き通るまで流水で肉を洗う。  
(茹でこぼしとは、食材のアクを取るために茹で汁を捨てることを言います。)
2. 圧力鍋に牛すじ肉を戻し入れ、ひたひたの水を加えて酒、長ねぎ（あれば鷹の爪にんにく）を入れて30分加圧し、火を止める。その後自然減圧する。
3. 圧力が下がったら蓋を開け、牛すじ肉が大きければ、食べやすい大きさに切る。  
茹で汁を使う場合は、アクと脂を取り除く。（これを取り除いてから使うと、ベタベタせずスッキリな料理に）

### ポイント

肉は必ず茹でこぼしてください。肉の臭みやアクが取れます。

峯野牛直売店

〒433-8108 静岡県浜松市北区根洗町 130-5

TEL:053-523-7770 FAX:053-523-7795

オンラインショップ <https://www.mineno-gyu.com>

牧場ホームページ <https://www.mineno-bokujo.com>