

新庄の味！牛ガツキ煮込み

★おかずによし ★おつまみによし ★おもてなしの一品によし
手間がかからず、お盆やお祭り料理でも、豪華な一品になるモオ～!



*** 材料 5人分 ***

★牛ガツキ肉	約500g
★角こんにゃく(大)	1枚
★にんにく	2かけ
☆水	200cc
☆砂糖	20g
☆酒	100cc
☆醤油	60～80cc

* 1人分栄養量 エネルギー 222.4kcal たんぱく質 30.1g 脂質 4.9g
塩分相当量 2.3～3.1g (注) 味濃いめ、煮汁含む

【作り方】

- ① 牛ガツキ肉は、3～4cm大に切り揃える。角こんにゃくは2～3cmの一口大にちぎり、熱湯にさっとくぐす。にんにくは、縦に4等分する。
- ② 鍋に牛ガツキ肉とにんにく、水、砂糖、酒、醤油を入れ、火にかける。ふつふつと煮立ってきたら、あくを取りながら中火で煮る。
- ③ ②に角こんにゃくを加え、落とし蓋をする。弱火～中火で(調節しながら)、30分程度煮込む。
※ 肉質によって… 筋が多いものや硬そうな肉の場合は、1時間以上じっくり煮込む。圧力鍋で煮てもよい。
- ④ 火を止めて、冷ましながら味をしみ込ませる。

☆本来は・・・

新庄のガツキ肉は、『馬肉』! 昔は、味付けは主に「みそ味」で、生姜を加えてじっくり煮込む(諸説あり)。近年では、流通の面から「牛ガツキ肉」が主流になったとされる。