

## 牛すじ煮込み

「牛すじ」のウマさは、いまさら言わずもがなですが、これこそ男の料理というべきものです。ですが、およそ皆さんのが想像するのは、おでん等に入っている「ちょっと甘いしょう油味」なんだと思います。この味付けですと、たくさん作り置きした時に応用がきくこと、どこにでもあるので半分飽きていることなどから、ここでは「塩コショウ味」を紹介したいと思います。そのまま食べても良いし、カレーなどに入れてもいいですよね。

下ごしらえのコツを知らないと意外と面倒な牛すじなんですが、分かってしまえば楽しく調理できます。昔と違って、スジ肉といつても意外といい値段がします。ですが自分で作る楽しさとそのウマさは、その点を補って余りあります。是非お試しください。酒肴でも牛スジ丼も旨いです。

<材料の選び方>



\*なるべく、アブラや肉がついていないものを選ぶ

(脂はしょせん捨てます。肉が食いたきやスジは買わない方が…)

\*見た目、ごついアキレス腱はとってもウマイので即ゲット  
(普通マーケットのパックには入っていません。欲しい時は肉屋へ)  
なれないとスジとアブラは見分け難いもの。それで店によっては、故意にアブラをいれるところもあります。こんな店では二度と買わないで、肉屋に行ってアブラを外してくれと頼むとよいのです。

- ① 湯を沸かし鍋にスジ肉を切らずに入れます。中に火が入る位(5~7分)沸騰させます。
- ② すごい量のアクが出ます。煮えたら、鍋ごとあけて、鍋・スジを、それぞれきれいに洗う
- ③ 新しい湯を沸かす間に、洗ったスジ肉からアブラ身を取りのぞく。その後3cm程度に切る  
生ではグニャグニヤしてとても切り難いですが、火を通すとシャンとします。それでもグニャグニヤしてるのは脂です。 \*切りやすくする \*アクをとる \*アブラ取りを容易にする  
分かりました？ この一石三鳥！！！ ここが簡単スジ調理のキモ なのです。
- ④ 鍋が煮立ったら、切ったスジを放りこむ。また浮いてきたアクとアブラをお玉で丁寧に掬う
- ⑤ ダシは固体ブイヨンかコンソメが、やはりいいようです
- ⑥ 10分程でアクが出なくなります。日本酒(甲類焼酎・白ワインでも)を入れ、塩も適当に入れる
- ⑦ フタをして中火にして90分程度煮る。煮汁が減るので時々水を足す
- ⑧ 硬いくらいが私の好みですが、スジは突然柔らかくなります。ビール片手に試食を忘れずに
- ⑨ もう一度塩で調味し、黒こしょう(白はダメ)を少し多めに振り入れる

アキレス腱は柔らかくなるのに時間がかかります。その頃には普通のスジはクタクタになるので、初めは硬くても、構わずに食べてしまします。2~3回温めているうちに柔らかになります。  
最初に捨ててしまうはずの茹で汁も、浮いたアクさえ取れば良いスープになります。この使い途を考えながら、もう一品ひねりだすのも、料理の楽しみなんですね。

