牛すね肉の中華風煮込み



材料	(4人分)
牛すね肉	450～500g
ねぎ	1本
しょうがの薄切り	1片分
水	1/2カップ
(A)	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
(黒酢だれ)	
ねぎのみじん切り	1/3本分
しょうがのみじん切り	1片分
黒酢	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/3
ごま油	大さじ1/2

作り方

1. 牛すね肉は大きければ半分に切り、たっぷりの水とともに鍋に入れる。弱めの中火にかけて1時間～1時間15分ほど下ゆでする。
2. 鍋から牛すね肉を取り出し、水でさっと洗って水けをきり、食べやすい大きさに切る。
3. Aの材料を混ぜ合わせる。
4. ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにし、ダッチオーブンの底に敷く。その上に(2)の牛肉を並べてしょうがの薄切りをのせ、分量の水を注いで蓋をし、グリルに入れる。ダッチオーブンスイッチを押してオーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定してグリルを点火する。消火後すぐに引き出して蓋を取り、混ぜ合わせたAを注いで再び蓋をし、グリルに入れてそのまま6～7分休ませる(余熱)。
5. 再びダッチオーブンスイッチを押してオーブンモードを選択し、タイマーを10分に設定してグリルを点火する(※)。
6. 温かいうちにダッチオーブンから肉とねぎを取り出して煮汁ごと器に盛り、混ぜ合わせた黒酢だれを添える。

ワンポイント

1. ダッチオーブンの底にねぎをたっぷり敷き詰めてから牛肉を入れると、牛肉が焦げにくく、肉の臭みが抜けて一石二鳥です。

2 牛肉に火を通してから調味料を加え、しばらくおいてから、再点火します。こうすると、肉がかたくならずに味が芯までしみ込みます。

「下ゆで」と「ダッチオーブン」を併用するから、通常3時間以上かかる煮込み時間が約半分に短縮できます。黒酢風味の特製だれをたっぷりかけて召し上がれ

※庫内温度が高いとダッチオーブンスイッチを受け付けない場合があります。その場合はグリル扉を開けて、少し待ってからお使いください。

監修 武蔵裕子