

# 牛すじの下ごしらえ

---

## 一例

- ①解凍した牛すじを鍋に入れ、たっぷり水をはって火にかけていきます。(強火)
- ②グラグラと煮立ってきたら、アクをとりながら5分ほど茹でます。(中火)
- ③一度ザルにあけて、すじ肉を水洗いしてください。
- ④洗ったすじ肉をもう一度、鍋にもどし再び水をたっぷり入れ、さらに20~30分コトコト煮ます。(中~弱火)

---

その後、冷ましてから小分けにして冷凍しておくとし次に使う時に楽です。あとは、煮込めば煮込むほど柔らかくなりますので、おでんやカレー、シチューにお使いください。

