



阿波牛の牛すじ タイカレー

暑い夏を吹き飛ばす絶品スタミナ料理。
ほんのひと手間で、時間をかけずに牛すじがトロトロになります。

【材料】2人分

牛すじ肉	400g
まいたけ	1株
たまねぎ	1コ
にんにく	2かけ
ししとう	4本
塩・こしょう	各適量
サラダ油	大さじ2
グリーンカレーペースト	40g
ココナツミルク	200ml
顆粒チキンスープの素 (中国風)	大さじ1
水	300ml
砂糖・ナンプラー	各大さじ1

【作り方】

- 1 牛すじを一口大より少し大きめに切り、塩・こしょうで下味をしっかりつける。
- 2 フライパンを強火で熱し、油を入れ、①を焼く。
焼き色がついたら、圧力鍋に入れる。
- 3 たまねぎとにんにくをみじん切りにする。
- 4 ②のフライパンに油を足し、③のにんにくを入れていためる。
にんにくの香りがたってきたら、③のたまねぎを入れていためる。
- 5 ④にグリーンカレーペーストを加えていためる。
- 6 ⑤と小房にわけたまいたけを②の圧力鍋に入れる。
- 7 ⑥に、顆粒チキンスープの素(中国風)を水で溶いたものと、ココナツミルク、砂糖、ナンプラーを入れてふたをして20分ほど炊く。
- 8 ⑦に刻んだししとうを加えれば完成!



牛すじをおいしく食べるコツ

- ① 最初にいためて旨みを閉じ込める。 ② まいたけの酵素で、肉を柔らかくする。 ③ 圧力鍋を使えば時間がかからない。