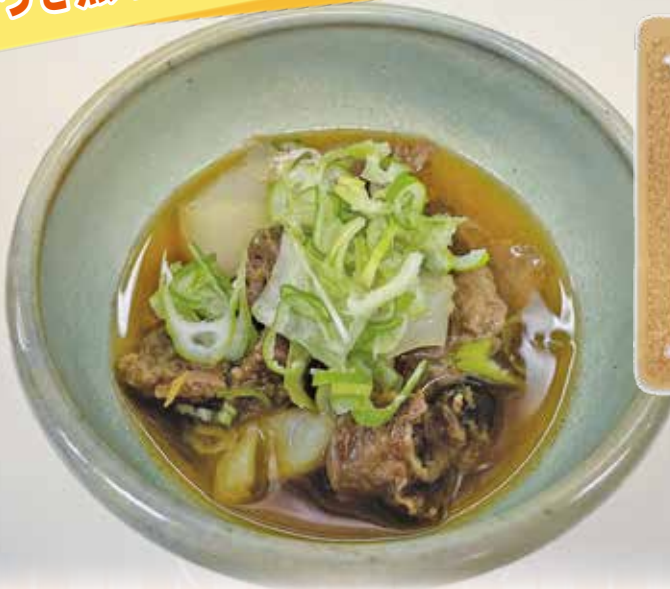


がっき煮(すじ煮込み)



栄養成分表示(1人分当たり)

● 熱量	113kcal
● タンパク質	12g
● 脂質	1.3g
● 炭水化物	9.3g
● 食塩相当量	2.8g
● カルシウム	29mg

山形県新庄市では、牛や馬のすじ肉を「がっき」と呼び、すじ肉やアキレス腱などの部位を酒と醤油で煮込む料理を「がっき煮」という。新庄市ではお盆や新庄まつりの時に作ることが多い。

材料(4~5人分)



馬がっき(すじ肉)	・ 250g
こんにゃく	・ 1枚
ざらめ	・ ・ ・ 20g
酒	・ ・ ・ ・ 100cc
醤油	・ ・ ・ ・ 80cc
ニンニク	・ ・ 2片



調理工程(調理時間：1~2時間)

- ①馬がっき(すじ肉)は水煮をして、あくを取りながらやわらかくなるまで煮る(圧力鍋を使う場合は、20分ほど火にかける)
- ②こんにゃくは、味がしみ込みやすくなるように菜箸で数か所つつき、手で一口大に切っておく
- ③馬がっきがやわらかになったら、酒、醤油、ざらめ、こんにゃくを入れ煮込む
- ④煮込んでいる間にニンニクをすりおろし、火を止める直前に入れる