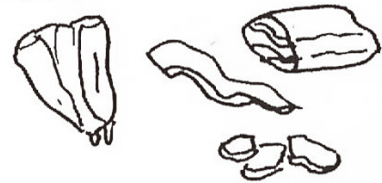


# エゾシカの万能すじ水煮

・材料



エゾシカ  
煮込み用  
スネヤウデ  
トリニゴのくす肉

作り

1. 切り分けた肉を水から入れて、火をつけて沸騰するまで触らない。

2. 沸騰したらお湯を捨て流水でアクを洗い流す

3. 圧力鍋に肉と水を入れて 圧力がかかったら弱火で15分加熱する。

4. 15分経ったら火を止め圧力か抜けたらおき水煮が完成 ◎ お好みの味付けで。

# すじ煮と色々アレンジしましょ

◎ 和風すじ煮込み

煮汁 : 酒 : 醤油  
15 : 2 : 1 + だしパック 昆布 長ねぎ 生姜

◎ トマト煮

煮汁 : トマトジュース : カットトマト缶 : 塩  
1 : 1 : 1 : 液体量の1% お好みで バジルなど

◎ スープカレー

トマト煮に カレー粉・醤油を入れ、にんにく・生姜 お好みの具材を加える。 ジャガイモ・人参・玉ねぎ・茄子・ピーマン

◎ ポトフ

煮汁に塩1%を加え、お好みの具材を入れ柔らかくなるまで煮る

◎ カレーにも ミュージューにもできます

