

肉をすごく柔らかくする おすすめの方法

使用するもの：  **マイタケ** 

特有の分解酵素が作用し、お肉を柔らかくします。

柔らか方法

細かく切ったマイタケと調味料を、肉に良くも見込み、漬け込む。

目安量 (だいたいでOK)

肉 300 g に対し

エリンギ：1/4～1/2 株

調味液

水：小さじ2

醤油：小さじ1

砂糖：小さじ1

水と調味料を加えることで、更にしっとり仕上がります。



マイタケ切るのが面倒ならば、1株丸ごと入れてモミモミ



牛すじ肉なら、マイタケ増量で★

カレー用の肉や、牛すじ肉だって煮込み不要で驚きの柔らかさ！

★漬けこむ時間の目安 (肉を1口大に切った場合)

鶏肉：30分～(小さ目カットの場合)

豚肉：90分～

牛肉：1晩

冷凍して、ストックしておけば夕飯も楽々♪



肉の大きさや硬さ、漬け込む時間に応じて、マイタケの量や、切り方を調節して下さい。

●ポイント●

- ・ マイタケは、細かく切るほど、お肉柔らか酵素が抽出されます。
- ・ 付ける時間が、長いほど、柔らかくなります。
- ・ マイタケの量が、多いほど、分解威力がUP します。

