

鯛のアラ煮



材料

鯛のアラ	1匹分
水	100cc
酒	100cc
しょうが	1かけ
醤油	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ3
木の芽	適量

作り方

- ① まずはアラを下処理。熱湯にくぐらせ冷水へ。
※こうすることで臭みがぬけ、汚れも取れます。
残っていた細かいウロコが立つので、手で全体的にやさしくウロコをとってあげます。

- ② フライパンに調味料を全て入れ、スプーンで砂糖が焦げ付かないよう溶かしながら、一度煮立たせる。

- ③ 下処理した、鯛のアラを入れる。

- ④ 落とし蓋をして弱火で10分ほど煮ながら、たまに上から煮汁をかける。

- ⑤ お皿に盛り付け、上から煮汁をかけ、彩りで木の芽を添えて完成。

お好みで大根やゴボウ、豆腐などを一緒に煮ると味がしみて、おいしいですよ。

