

鯛あら炊き



【2名分】

★材料

・鯛の上身又は鯛のアラ	200g
・ゴボウ(ボイル)	少々
・針ねぎ	少々
・生姜	少々
・木の芽	少々

【合せ汁】

A	・酒	180CC
	・水	180CC
	・濃口醤油	65CC
	・みりん	90CC
	・たまり醤油	30CC
	・砂糖	40g

★作り方

- ① ①の材料を混ぜ合わせ、火を入れておく。
- ② 鯛の身又はあらを適当な大きさに切り、熱湯でさっと霜降りします。鱗など掃除して、鍋に並べ8~9分目ぐらい①を入れ、生姜、ボイルしたゴボウを入れ、落とし蓋をし、強火で炊きます。汁が少なくなってきたら、汁を鯛にかけながら、照りがつくまで炊いて出来上がり。

※鯛身を熱湯で霜降りし、水におとし鱗などを掃除すると、魚の生臭みがなくなります。
(煮る時に梅干しをつぶして、少し入れると違った味も楽しめます。)