

鯛のあら煮

和食

材料 (2人分)

鯛のあら	250gぐらい
ごぼう	1/2本
しょうが	1かけ
だし汁	100cc
日本酒	250cc
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3.5
みりん	大さじ1/2
木の芽	適量



作り方

【下準備】

1. あらを冷水でよく洗い、湯通しをして冷水に浸す。
ここで、血合い、うろこ等を取り除く。
2. ごぼうをすりこ木等で割れ目をいれてから、5cmぐらいに切る。
3. しょうがをせん切りする。

【煮る】

4. 鍋にごぼうとしょうがを敷き、あらを入れだし汁、日本酒を注いで強火にかける。
5. 沸騰したら中火にして砂糖を加え、少ししてからしょうゆを入れる。
6. 再び、煮立ってきたら落としぶたをして強火で一気に炊き上げる。
7. 煮汁の泡が小さくなったら落としぶたをとり、みりんをまわしかけたら鍋をかたむけ、スプーンであらに煮汁をかけて表面に照りをつける。
8. 7を器に盛り、木の芽を飾る。

✖モ できるだけはやく炊き上げるのがコツ。
こくや艶を出すのにたまり醤油や刺身醤油を使うのもよい。

所要時間 40分ぐらい
主な調理器具 鍋

★<http://cookingforest.net/>★