

レシピ: アカシタの煮つけ

準備時間

アカシタ

5分



ワンポイントアドバイス

醤油を入れる前に酒とみりんを沸騰させることがポイント！酒とみりんのアルコール分を飛ばすと、素材の風味がよりよく感じられます。これを煮切酒といいます。



アカシタの煮つけ

調理時間

15分

分量

3人分

材料

アカシタ…1尾（1尾約300g～500g）
菜の花…約80グラム(下茹でしたもの)

調味料

濃口醤油 … 大さじ2～3
みりん … 大さじ3
酒 … 大さじ6
水 … 400cc

作り方

- ①鍋に水を入れ(魚が浸るくらい、ただし魚は入れない) 酒とみりんを入れ沸騰させる。
- ②沸騰し煮立たせた後①、醤油を入れて味を見る(少し薄いと思うぐらいがよい)
- ③②の中に3等分した魚をいれ、落とし蓋をして6～8分煮る。味を確認し火を止める。
- ④アカシタをお皿に盛りつけ煮汁を入れ下茹でした菜の花をあしらえる。