

アジの柳川風

材 料 (4人分)

- | | | |
|-----------------|---------------|----------------|
| •アジ ……………4匹 | (A) | |
| •ゴボウ ……………1本 | 〔 | |
| •卵 ……………4個 | | •ダシ汁 ……………2カップ |
| •三つ葉・酢 ……………各適量 | | •砂糖 ……………大さじ1 |
| | | •みりん ……………大さじ2 |
| | •醤油 ……………大さじ3 | |

作 り 方

- ① ぜいご等を取り除いたアジを3枚におろし、腹骨を取り、好みの大きさに切る。
- ② ゴボウは笹がきにし、水につけてアクを抜いておく。
- ③ 鍋に(A)を入れ、ひと煮立ちさせておく。
- ④ 別の鍋でゴボウ、③の1/4量を入れ、ゴボウに火が通ったら、アジを上にも並べ、残りの③を加えて5分ほど煮る。
- ⑤ ④に溶き卵を入れ、フタをして半熟状になったら三つ葉を散らす。

プロが教える魚情報！

生の状態で購入した魚は、冷蔵庫で保存して、1日2日で食べきってしまうのが好ましい方法ですが、それ以上になる場合はラップで包んで冷凍保存したほうがいいでしょう。とは言っても一ヶ月以内には使い切るようにしましょう。