

ハマチ(ブリ)大根

材 料 (4人分)

- ハマチ(ブリ)のアラ (A)
 -400g
 - 大根(輪切り)1/2本
 - 醤油大さじ6
 - 塩少々
- 〔•生姜の千切り適量
 - 酒、水各200cc
- (B)
 - 〔•砂糖大さじ3
 - みりん100cc

作 り 方

- ① ハマチ(ブリ)は塩をふって10~15分おき、熱湯をかけて、すぐに冷水で洗う。大根は米のとぎ汁で下茹でし、洗って水気を切る。
- ② 鍋に①と(A)を入れ、沸騰したらアクを取り、(B)を入れて煮る。
- ③ ②に醤油を入れて、味が染み込むまで煮る。

プロが教える魚情報！

【煮付けなどには「日本酒」を注ぎ込め！】

日本酒には臭みを消すコハク酸やコクを与える旨み成分がたくさん含まれています。

【汁物・アラ煮は「霜降りとアク取り」が決めて！】

魚の霜降り(熱湯かけ)をして血や汚れをきれいに落とし、調理中は丁寧にアクを取りましょう。