

ハマチ(ブリ)のみぞれ鍋

材 料 (4人分)

- | | | |
|--------------------------|----------------------|------------------|
| •ハマチ(ブリ)の切り身
.....6切れ | •七味唐辛子・油
.....各適量 | |
| •もち4切れ | (A) | |
| •シイタケ4個 | 【 | |
| •塩・コショウ・片栗粉
.....各適量 | | •ダシ汁1000cc |
| •大根おろし400g | | •醤油大さじ3 |
| | •みりん・酒...各大さじ2 | |

作 り 方

- ① ハマチ(ブリ)は適当な大きさに切り、塩、コショウをふり、片栗粉をまぶす。
- ② 揚げ油を熱してもちを入れ、ふくらむまで揚げる。次にハマチ(ブリ)を入れ、キツネ色になるまで揚げる。
- ③ 鍋に(A)を煮立て、②と下処理したシイタケを入れて煮る。
- ④ 少し水分を切った大根おろしを加え、好みに七味唐辛子をかける。

プロが教える魚情報!

切り身魚はパック詰めされていて、人の目もあるのでじっくりと判断できないですね。そんなときは、パックを手に取り、傾けて液汁の量を確認し、液汁の少ないものを選びましょう。

作成:松山市

協力:愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会