

カワハギの煮付け

材 料 (4人分)

- カワハギ ……………4匹 (A)
 - 酒 ……………大さじ6
 - 醤油、みりん
……………各大さじ3
 - 砂糖 ……………小さじ2

作 り 方

- ① 鍋に(A)を加え、煮立たせる。
- ② 下処理したカワハギを加え、弱火で煮汁をかけながら煮る。
- ③ 煮汁を煮詰め、カワハギに味を染みこませる。

プロが教える魚情報！

【由来】 名前のとおり硬い皮を剥いて食べることからカワハギという名前がつけられたと言われています。

【目利きのポイント】 皮が厚く体色にあまり変化がないので、目に透明感があり、皮がざらついていて張りがあるものを選びましょう。皮を剥いている場合は身に透明感があって黄ばんでいないもの、張りがあるものを選びましょう。