

# タチウオの韓国風煮物

## 材 料 (4人分)

- タチウオの切り身  
.....4切れ
- ニンニク .....2片
- ごま油.....適量
- 白菜キムチ.....適量
- ジャガイモ .....200g
- ニラ .....1束

## (A)

- 醤油・酒 .....各小さじ4
- 砂糖 .....小さじ1
- おろしニンニク ...1片
- コチュジャン...大さじ1
- 水 .....適量

## 作 り 方

- ① (A)を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油をひき、薄切りのニンニクを炒め、香りが出たらタチウオと適当な大きさに切ったジャガイモを入れて炒める。
- ③ ②に①とタチウオがかぶるくらいの水、白菜キムチを入れ、蓋をして煮込む。
- ④ 器に盛り、煮汁をかける。

## プロが教える魚情報！

切り身魚はパック詰めになされていて、人の目もあるのでじっくりと判断できませんよね。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