

タコの肝煮

材 料 (4人分)

- タコの頭(腹)、タコの肝
..... 1匹分
- 木の芽.....適宜
- 竹串.....1本
- 水:濃口醤油:酒:みりん
=6:1:1:1

作 り 方

- ① タコの頭(腹)に肝を入れて、口を縫うように竹串で止める。
- ② 鍋に①が隠れるくらいの水と濃口醤油・酒・みりんを入れる。
- ③ 10分ほど煮たら火を止め、そのまま冷やして味をしみこませる。
- ④ ③を取り出して、適度な大きさに切り、お好みで木の芽を添えたら出来上がり。

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味成分がたくさん含まれています。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>