

タコと大根の煮物

材 料 (4人分)

- タコ ……………400g (A)
 - 大根 ……………350g
- | |
|----------------|
| •水 ……………200cc |
| •酒 ……………200cc |
| •砂糖 ……………大さじ2 |
| •みりん ……………大さじ2 |
| •醤油 ……………50cc |

作 り 方

- ① 下処理したタコは大きめに切っておく。大根は1cmほどの半月切りにし、煮崩れしないように面取りをしておく。
- ② 鍋に水と大根を入れ、箸が通るまで下茹でする。
- ③ 鍋に(A)を入れる。大根だけ入れておき、煮立ったら、タコを入れ、40分ほど煮込む。

プロが教える魚情報！

煮魚を作るのにちょうどいい鍋がないとお悩みのあなた、フライパンでも大丈夫ですよ。魚が大きくても量が多くても重ならず煮付けることができます。

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>