

ハマチ(ブリ)の酒煮

材 料 (4人分)

- ハマチ(ブリ)の切り身4切れ
- 塩大さじ1/2
- 酒300cc
- ユズの皮適量

作 り 方

- ① ハマチ(ブリ)の切り身に塩をして10~15分おく。
- ② 鍋に酒300ccを沸かし、アルコールを飛ばしてから①のハマチ(ブリ)を入れ、落とし蓋をして、弱火から中火で煮る。
- ③ ②を皿に盛り、ユズの皮の千切りをちらす。

プロが教える魚情報!

魚の旨みを外に出さないために煮汁を煮立たせてから魚を入れます。こうすることで生臭さが煮汁に移らず、表面のたんぱく質が固まり旨みが逃げません。煮汁の量は魚の表面が少し出るぐらいにして、ひっくり返すと煮崩れしてしまうので、上からお玉などで煮汁をかけて味をしみこませましょう。

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>

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