

ハマチ(ブリ)と里芋のアラ煮

材 料 (4人分)

- ハマチ(ブリ)のアラ ……………400g
 - サトイモ ……………300g
 - ユズの皮 ……………適量
- (A)
- 醤油 ……………大さじ4
 - みりん・酒 ……各大さじ2
 - 砂糖 ……………大さじ2
 - 水 ……………1カップ

作 り 方

- ① ハマチ(ブリ)のアラにお湯をかけて、すぐに冷水につけてウロコや血合いを取り除きながら洗う。
- ② サトイモは皮をむいて、適当な大きさに切り、サツと茹でる。
- ③ 鍋に(A)を煮立て、①と②を入れ、落とし蓋をして、弱火で20～30分煮る。
- ④ 器に盛って細切りにしたユズの皮を散らす。

プロが教える魚情報！

【汁物・アラ煮は「霜降りとアク取り」が決めて！】

魚の霜降り(熱湯かけ)をして血や汚れをきれいに落とし、調理中は丁寧にアクを取りましょう。この手間を惜しまずやればプロの味にグッと近づきますよ。

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>