

ヒラメの甘煮

材 料 (4人分)

- ヒラメ ……………2匹 (A)
 - 生姜 ……………1片
- | | |
|-----------|-------|
| • 醤油、酒 …… | 各大さじ4 |
| • 砂糖 …… | 大さじ4 |
| • みりん …… | 大さじ4 |
| • 水 …… | 適量 |

作 り 方

- ① ヒラメは下処理をして、適当な大きさに切り分け、生姜は千切りにする。
- ② 鍋に(A)をいれて煮立たせ、ヒラメと生姜を入れる。
- ③ 落とし蓋をして煮る。時々ヒラメに汁をかける。

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。

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