

ヒラメのアラ煮

材 料 (4人分)

- ヒラメのアラ ……2匹分
- 大根(輪切り) ……1/2本
- 酒 ……100cc
- みりん ……40cc
- 砂糖 ……少々
- 醤油 ……40cc

作 り 方

- ① 大根は面取りをして茹でておく。アラは塩をふり、10~15分おいてお湯をかけ、冷水で血合いなどを取り除く。
- ② 鍋に水と大根を入れて水が沸騰したらアラを入れる。
- ③ ②が沸騰したらアクを取り、酒・砂糖・醤油・みりんを入れ、煮込む。

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。

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>