

鯛のアラ煮

材 料 (4人分)

- 鯛のアラ ……1~2匹分 (A)
 - 生姜 ……2片
 - 塩 ……適量
- | |
|---------------|
| • 醤油・みりん・酒 |
| ……………各1/3カップ |
| • 砂糖……………大さじ3 |
| • 水 ……………2カップ |

作 り 方

- ① 鯛のアラは適当な大きさに切り、塩を全体にふり10~15分おく。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、鯛のアラを入れる。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。
- ③ 鍋に(A)と生姜の薄切りを入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら②を入れ、中火で15~20分煮る。
- ⑤ ④を器に盛りつける。

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