



魚の煮汁 de おから煮

材料 4人分

煮つけ用

- ・タチウオ……………2切
- ・酒……………100cc
- ・みりん……………50cc
- ・砂糖……………大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ3

おから煮用

- ・おから……………200g
- ・酒……………100cc
- ・みりん……………50cc
- ・砂糖……………大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・にんじん……………1本
- ・ごぼう……………1本
- ・こんにゃく……………1丁
- ・青ネギ……………5～6本

作り方

- ①煮つけ用の酒、みりん、砂糖、しょうゆを合わせて鍋で煮立たせ、タチウオを並べる。落し蓋を乗せ、10分程度煮て、煮つけを作る。出来上がった煮つけは皿に盛りつけ、煮汁を少しかける。煮汁に魚のうろこや骨が残っている場合は、鍋から取り除いておく。
- ②にんじんとこんにゃくはそれぞれ細切りに、ごぼうはさがきにし、下茹でして水気を切る。
- ③①で残しておいた煮汁に、おから煮用の酒、みりん、砂糖、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込み、最後にしょうゆを入れる。
- ④鍋におからを入れてよく混ぜ、煮汁をおからによく染み込ませ、煮詰める。
- ⑤小口切りにした青ネギを入れ、さっと煮て、完成。