



ブリ大根

・材料 (4人分)

| | |
|-------------|--------|
| ハマチ(アラ) | …1kg |
| 大根 | …1/2本 |
| 砂糖 | …大さじ3 |
| 酒 | …200cc |
| みりん | …100CC |
| 濃口しょうゆ | …50CC |
| たまり(刺身)しょうゆ | …50cc |

・作り方

- ①ハマチのアラは適当な大きさに切り、強めに湯ぶりをする(熱湯にくぐらした後、氷水につける)。
- ②大根は皮をむき、厚めのイチョウ切りか半月切りにし、面取りをする。
- ③鍋に水と大根を入れてゆでる。大根が煮えたら、ハマチを加える。
- ④アクを取りながら中火で煮る。煮汁を適当に減らしてから調味料を加える。砂糖、酒を先に加え、再度煮たったら、みりん、濃口しょうゆ、たまりじょうゆの順に加える。お玉で煮汁をかけながら仕上げる。

★ここがポイント★

- 大根を厚めに切りゆで汁をそのまま使うことで、大根の甘みが引き出される。
- 煮汁に脂が多いと味がしみ込みにくいので、アクと一緒に浮いた脂を取るようにして、多めに煮汁をとっていく。