

野木町地産地消メニュー



⑤ ブリ大根



調理時間 30分



下ごしらえをすることで、崩れにくく、魚臭さのない煮物に仕上がります。

食材と旬

大根 11月～3月

【材料】

大根 200～250gくらい  
ぶり 200gくらい  
しょうが 少々  
水 250ml  
砂糖 大さじ1  
酒 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 大根は直径5cm、厚さ1cm程度の大きさの半月切り、または、いちよう切りにし、下茹でをする。
- ② ぶりは、切り身を半分に切り熱湯をまわしかけ、霜降りにする。
- ③ しょうがは、千切りにして水にさらす。(針生姜)
- ④ 鍋に煮汁を作る。水250ml、砂糖大さじ1、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1と1/2を入れ混ぜる。
- ⑤ ③に①の大根と、②のぶりを入れ、蓋をして煮る。灰汁を取り、大根がよく煮えるまで中火で煮る。
- ⑥ 盛り付ける時に、③の針生姜を添える。

～ひとくちメモ～

煮物は冷める時に味が入るので、早めに作り、食べる前に温めなおすと、より美味しくなります。