



野木町地産地消メニュー



⑦ねぎダレがけ あじの湯煮

調理時間 15～20分

アジを湯煮にすることで、焼いた時とはまた違う、ふっくらとした身の食感を楽しめます。簡単に美味しく魚を味わえるのでオススメです。

食材の旬

アジ 春～夏にかけて



【材料】

あじ(三枚おろし)	2尾
塩	適量
酒	大さじ1
豆苗(半分の長さ)	100g
もやし	80g
(A)	
ねぎのみじん切り	25g
生姜のすりおろし	小さじ1弱
んにくすりおろし	小さじ1
しょうゆ・ごま油	各大さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
ラー油	お好み

【作り方】

- ①あじは全体にまんべんなく塩をふり、10分おく。
- ② あじから出た水気をキッチンペーパーでしっかりふきとり、臭みを除く。
- ③ 鍋にあじが浸るくらいの水(600～700ml 位)、酒を入れて強火にかける。沸騰したら、まず、小松菜ともやしをさっと茹でてザルにあげ、②を入れる。
- ④ 表面の色が変わったら弱火にし、火が通るまで7分ほど煮る。
※じんわり加熱でパサつきなし♪
- ⑤ キッチンペーパーに取り出して水気をきる。
- ⑥ 器に③の野菜を広げてあじを盛り、混ぜ合わせたA、ラー油をかける。

～ひとくちメモ～

アジの他に、切り身のスズキ、サワラで作ってみてもよいです。