

メバルの煮付け

和食

材料 (2人分)

メバル	2尾
ごぼう	1/2本
しょうが	1かけ
木の芽	適量
だし	200cc
日本酒	100cc
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2.5



作り方

1. ごぼうはささがき、しょうがは細切りにする。
2. 【メバルの下処理】
メバルのうろこ、えら、わたを取り、水洗いし、表身に切り目をいれ、湯通しする。
3. フライパンにだしと日本酒を注いでごぼうを敷き、メバルとしょうがを入れて強火にかける。
4. 沸騰してきたら砂糖を入れ、ひと煮立ちしたらしょうゆを加え、落し蓋をして中強火で煮る。
5. 煮詰まってきたら落し蓋をとり、メバルに煮汁をかけながら煮る。
6. フライパン返しとスプーンを使い、メバルを器に盛り、煮汁をかけて木の芽を飾る。

所要時間 1時間
主な調理器具 フライパン