

岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

30分程度
調理時間



・サワラのアラ

- 煮汁**
- ・水 …………… 250ml
 - ・濃口しょうゆ … 大さじ6
 - ・たまり醤油 …… 大さじ4
 - ・三温糖 …… 大さじ4
 - ・酒 …………… 100ml



コクのある一品!

サワラのアラ炊き



小麦(しょうゆ由来)

食材中の
8大アレルギー



okayama ebooks



1 アラを熱湯にさっとくぐらせる。(霜降り)
※少し白くなるのが目安



2 霜降りしたアラを鍋に入れ、煮汁の材料をよく混ぜ合わせて入れる。



3 ここで初めて火(強めの中火)にかけ、落とし蓋をする。



4 沸騰したら丁寧にアクを取り、再び落とし蓋をして中火で4~5分煮る。



5 煮汁が少なくなり、色が濃くなって、好みの味になったら火を止める。



6 大きなアラを一番下に置き、最後に頭を盛り付け、そっと煮汁をかける。

POINT

霜降りして血合いや汚れを落としておくと、アクが出にくくなります。尾の付け根が美味しいです。

