



岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

20分
程度
調理時間



真子

- ・サワラの卵巣 (真子) 1腹
- ・しょうが … 1片

煮汁

- ・出汁 (昆布とカツオ節) 250ml
- ・濃口しょうゆ … 大さじ6
- ・みりん …………… 大さじ4



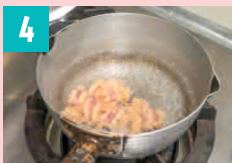
1 一腹を2つに切り分け、血管や筋を丁寧に取り除く。



2 右端1cm程度を残して縦方向に片面だけ切れ目を入れる。※2つとも



3 真子を適当な大きさに筒切りする。



4 沸騰した湯に真子を入れて下ゆりする。



5 花が咲くように開いたら丁寧にアクを取り、ザルに上げて水気を切って鍋に入れる。



6 煮汁の材料を入れ強火にかけて、千切りしたしょうがを入れて約3分煮たら、冷まして味をなじませる。

\\ 回の中に広がる甘み! //

サワラの真子の煮付け



詳しくはこちら

小麦 (しょうゆ由来)



食材中の
8大アレルゲン

okayama ebooks

POINT

煮付けた後、冷ますことによって味が染みてきます。若干甘めに味を含ませた方が美味しいです。

