



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



切り身

・ヒラ (切り身) 2切れ ※骨切りしたもの

- 煮汁**
- ・水 …… 500ml
 - ・酒 …… 大さじ3と1/3
 - ・白砂糖 …… 大さじ2と1/3
 - ・濃口しょうゆ …… 大さじ6
 - ・昆布 …… 3cm×7cm
 - ・しょうが …… 適量



骨切りしたヒラをさっと流水で洗って水気を取り、

鍋に砂糖→しょうゆ→酒の順に入れ、最後に昆布を入れる。

2と別の鍋に湯を沸かし、ヒラを30秒入れてさっと湯通し (霜降り) する。



2を沸かし、しょうがを入れ、煮立ったらヒラを入れて強火で2分煮る。

落し蓋をして弱めの中火で2分煮る。その後、少し置いて味をなじませる。

ヒラを器に盛り、上から煮汁をかけたら、お好みに木の芽などを添える。

あっさりだけど魚の味はしっかり!

ヒラの煮付け

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

昆布はとろけない種類なら取り出さなくてもOK!
切り身の大きさと、煮る時間を調整してください。

