

なめたがれい南蛮煮 (分量 4人前)

用意するもの

- なめたがれい 切り身 4枚
- 厚揚げ 1枚
- 長ねぎ 1本
- にんにく 2かけ
- 生姜 15g
- 糸唐辛子 適量
- 塩 少々
- A (水 360cc、酒180cc、みりん90cc、しょうゆ 90cc、砂糖 45g)



作り方

1. なめたがれい は皮目に塩少々をふって10分おく。
さっと洗って水気をしっかり拭く。
2. 長ねぎ、生姜は粗みじん切り、にんにくは薄切りにする。
3. 厚揚げは一口大に切る。
4. フライパンにAを入れ、火にかけ、沸いたら
1 & 2 & 3 を入れ、アクが出たらとり、
アルミ箔を落としふたにして中火で10分煮る。
5. 煮汁に少しとろみがついたら器にもり、糸唐辛子を飾る。