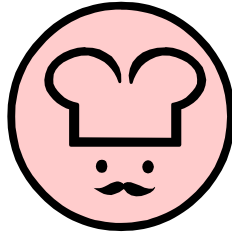


男の料理教室オススメレシピ紹介



鯖のみぞれ煮

| 鯖のみぞれ煮 | | |
|--------|--------|--|
| 《材料》 | 《4人分》 | 《作り方》 |
| 鯖の切身 | 4切れ | <p>① 鯖全体に塩を薄く振ってしばらくおき、キッチンペーパーでしっかりと水分を拭き取る。大根はすりおろしておく。</p> <p>② フライパンを中火で熱してサラダ油をなじませ、①に片栗粉をまぶして皮目から両面をこんがり焼き、最後にフライパンの油をキッチンペーパーで拭きとる。(後で煮るので表面がこんがり焼ける程度でOK。油は臭みがあるのでよく拭く。)</p> <p>③ ②に水、醤油、みりんを入れて煮立て、沸騰したらアクを取って中火におとし、落とし蓋をしてコトコト7分程度煮る。</p> <p>④ ③に大根おろしを半量加えて再沸騰したら火を止める。(落とし蓋をかぶせてそのまま冷ます。)</p> <p>食べる前に④の落とし蓋を取って温めなおし、別鍋で大根の葉をさっとゆで、器と一緒に盛り、残りの大根おろしを添える。</p> |
| 大根 | 大 400g | |
| サラダ油 | 大さじ 1 | |
| 片栗粉 | 大さじ 1 | |
| 水 | 1 カップ | |
| 醤油 | 大さじ 3 | |
| みりん | 大さじ 3 | |
| 酒 | 大さじ 3 | |