

秋田のさかなを食べようキャンペーン
冬の魚 鱈(たら) レシピ紹介

鱈の子炒り



【材料】

生鱈子	150g
糸こんにゃく	300g
ネギ	適量
醤油	大さじ1.5
酒	大さじ2
みりん	小さじ1
塩	少々
砂糖	小さじ2
水	50cc

【作り方】

- 1) 鍋に醤油、砂糖、酒、みりん、水を入れて火にかける。
- 2) 煮立ったら糸こんにゃく、塩を少々味を見ながら入れる。
- 3) 煮立ったら、鱈子を絞り出すように入れる。余りの皮は、切って入れてもアクセントになる。
- 4) 全体的に味を調べ、煮詰めていく。
- 5) 盛りつけたら、白髪ネギを散らす。

【調理のコツ】

- * 鱈の煮付けの汁を利用すると良い。
- * 味付けは醤油だけでなく、塩を少し入れることでこくが増す。
- * ネギを入れると、日持ちが悪くなるので注意する。
- * 地域や家庭によっては、ごぼうのささがきや、にんじんの干切りを入れるところもあります。

