



# かますのかば焼き 卵とじ丼

旬のかますをふっくら焼き上げて、卵で旨みを閉じ込めました！  
ぜひ、作ってみてください。

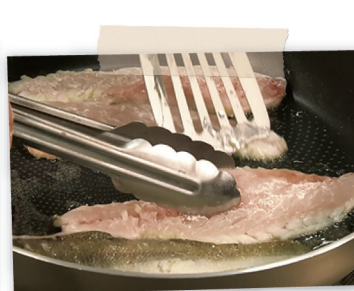


【材料】2人分

かます	2匹
卵	2コ
ねぎ	2本
ご飯	茶わん2杯分
粉ざんしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ2
だし	100ml
濃口しょうゆ うす口しょうゆ	各大さじ1と1/2
酒・みりん・砂糖	

【作り方】

- 1 かますを3枚におろし、小麦粉を両面につけ薄化粧をする。
- 2 サラダ油をひき①を中火で皮目から焼く。裏面も1分ほど焼く。
- 3 ②にだし、濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、酒、砂糖、みりんを加え、きざんだねぎをたっぷり入れる。
- 4 ③に強火で溶き卵をまわし入れ、鍋ゆすりをしながら卵を好みのかたさにする。その後火を止め、ふたをして1分蒸らす。
- 5 ④をご飯の上のにのせて、粉ざんしょうを振りかけたら完成です。



## おいしい かます の選び方

- ① 色が鮮やかでぬめりがあるもの
- ② 背から尻にかけて盛り上がっているもの

かますは、尖った頭と鋭い歯が特徴です。県内全域で獲れますが、釣りもののかますは鳴門で獲れます。