

●ぶりのミルクみそ煮

【材 料】(2人分)

・ぶり	: 2 切れ (140g)
・酒	: 大さじ 2
・砂糖	: 小さじ 2 (6g)
・みそ	: 大さじ 1 (18g)
・牛乳	: 100ml
・赤とうがらし	: 1 本

【作り方】

①ぶりの水分をペーパータオルでふきとる。
赤とうがらしは半分にし、種を除く。

②鍋に材料をすべて合わせ、オーブン用の紙で落しぶたをし、中火にかける。

POINT: 魚を牛乳で煮ることで、くさみを消し、身をふっくらやわらかく仕上げることができる。

POINT: 牛乳のコクとうまみで、調味料が半分でよくなり減塩につながる。

3. フツフツと沸いてきたら、少し火力を弱め、スプーンなどで煮汁をかけながら 10 分ほど煮る。

POINT: 沸騰してくると、牛乳が水分と固形物に分離する。ここで弱火にする。→牛乳のにおいを飛ばすことができる。