



ぶりのみぞれ煮

— 4人分 —



ぶり	4切れ	酒	100ml
大根	1/5本	みりん	100ml
ほうれんそう	1/4束	濃い口しょうゆ	100ml
しょうが	1かけ	水溶きかたくり粉	適量
塩	少々	針しょうが	適量
水	200ml	木の芽	適量
砂糖	10g		



詳しいレシピはHPをチェック！

作り方

ぶりの下ごしらえ

ぶりの両面に塩をまぶし、3分たつたら水で洗い、タオルで軽く拭く。
ぶりに、沸かしたお湯をかける。

1 沸かしたお湯をかけると臭みがとれ、煮崩れしにくくなる。



2 再び水で洗い、タオルで軽く拭く。

3 1回目の水洗いで塩を流し、2回目の水洗いでうろこや臭みをとる



ほうれんそうの下ごしらえ

ほうれんそうの先端を切り、沸かしたお湯の中に6秒ほど軸をつけたら、全体をお湯に入れて、30秒ほどゆでる。
ゆであがったら氷水に入れ、タオルで水けを切る。



みぞれ煮

鍋に水、酒、みりん、しょうゆ、砂糖を入れ、沸騰してから
ぶりとしょうがを入れ落としぶたをし、中火で8分ほど煮る。

4 落しぶたをすると、味がふくらみやすく、短時間で火が通る。



5 大根をすりおろす。ほうれんそうを1cm幅に切る。

6 大根は、円を描くようにすりおろすと辛み成分が出にくい！



④に大根おろしと、切ったほうれんそうを入れる。

最後に水溶き片栗粉を入れ、汁を全体的にかけ、味を染みこませたら完成！

