



ぶりと大根のあら炊き



材料

ぶりのあらとかま	400g
大根	600g
生姜	30g
調味料 砂糖	大匙 3
みりん	大匙 3
醤油	大匙 5 + 1



作り方

- ① ぶりの頭は出刃包丁で二つに割り、きれいに水洗いしてえら蓋を切り捨て、食べやすい大きさに切る
- ② 大根はうまみを生かすため、皮つきのまま使う。きれいに洗ってまな板の向こうにおき、手前に回しながら、乱切りにする。
生姜も皮つきのまません切りにする。
- ③ 鍋にぶりと大根を入れ、かぶる位の水を加えて強火にかける。沸騰したら火を弱め、アクを丁寧につくいとる。
- ④ 生姜を散らし、みりと砂糖各大匙3を加え、落とし蓋をして中火で約10分煮る。次に醤油大匙5を加え再び落とし蓋をして、とろ火で煮汁が1/3になるまで煮る。この間、なべ返しが出来ないので、煮汁をすくってかけ、味を含ませる。
- ⑤ おろしぎわに醤油大匙1を回しかけて風味よく仕上げる。
- ⑥ 器に盛り煮汁をかけてすすめる。

ポイント

下ごしらえ あらをすぐ使わない時はそのままおくと生臭くなるので、うす塩をしておき、使う直前に洗って用いる。

- ごぼうの場合 皮をこそげて洗い15センチ長さの割りばし状に切ってアクを抜き同様に煮る。
- こんにゃくの場合 塩をふってもみ、すりこ木でたたいて洗い、水気をふく。これを一口大にスプーンでちぎって味の含みをよくする。