



岡山の魚を
食べよう!



材料(1人分) & 作り方

30分
程度



調理時間 1尾まるごと

- ・カサゴ……………1尾
- ・絹さや……………2枚

煮汁 (鍋の大きさで分量を調整)

- ・出汁 (昆布とカツオ節) ……400ml
- ・みりん……………100ml
- ・しょうゆ……………100ml



ウロコ、エラ、内臓を取り除いたカサゴにやや深めに切れ目を入れる。



ボウルにカサゴを入れ、熱湯をかけて霜降りする。



流水にあてながら残ったウロコや汚れをきれいに取り除く。



カサゴ、煮汁 (カサゴがかぶるくらいの分量) と絹さやを鍋に入れる。



落し蓋をして強火にかけ、沸騰して(約1分) 絹さやの色が鮮やかになったら絹さやを取り出す。



再び落し蓋をしてアクを取りながら7分煮る。火を止め、そのまま3分程置いて味をしみ込ませる。

POINT

絹さやは煮すぎると色が飛んでしまうので、鮮やかな色になったら取り出しておきましょう。



▽岡山の煮付けの代表格!! ▽

カサゴの煮付け

詳しくはこちら



小麦(しょうゆ由来)



食材中の
8大アレルギー

okayama ebooks