

岡山の魚を
食べよう!



材料(2人分) & 作り方

20分
程度
調理時間



マナガツオ(切り身) 2切れ

合わせ出汁

- A
- 酒 …………… 150ml
 - 水 …………… 150ml
 - みりん …………… 大さじ2と1/3
 - 濃口しょうゆ …… 大さじ2と1/4



沸騰した湯にマナガツオを入れて(霜降り)表面が白くなったらすぐに



鍋に流水を入れて冷やし、血合い等の汚れが残っていたらきれいに取り除く。



キッチンペーパーで水気を取って鍋に入れる。



Aを入れ、アルミホイルで蓋をする。



マナガツオの上まで煮汁がまわっているか様子を見ながら強火で7分煮る。



落とし蓋を取り、煮汁が少なくなって色が濃くなるまで煮る。

POINT

煮汁がまわっていない場合は、煮汁をかけましょう。



\\しっとりとした身を楽しもう!\\

マナガツオの 煮付け

詳しくはこちら



小麦(しょうゆ由来)

食材中の
8大アレルゲン



okayama ebooks

レシピ監修: 木原稔之(そうさく日本料理 DANK) / 発行: 岡山県農林水産部水産課