



岡山の魚を
食べよう!



材料 (3人分) & 作り方

50分
程度



調理時間 1尾まるごと

- ・アマゴ …………… 3尾
- ・水 …………… 800ml
- ・酒 …………… 200ml
- ・白砂糖 …………… 大さじ5
- ・番茶 …… 1~2パック (30g程度)
- ・濃口しょうゆ …………… 大さじ4
- ・みりん …………… 大さじ2
- ・おろし生姜 …………… 小さじ1



ウロコを落としたアマゴを流水できれいに洗い、中火で両面に焼き色が付くまで焼く。



クッキングシートを敷いた鍋にアマゴを並べたら番茶パックを入れる。
※写真は竹の皮を使用



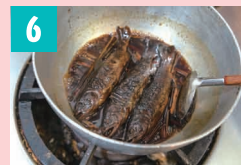
水・酒・白砂糖を入れ、落とし蓋をして強火で沸騰させる。



沸かない程度の中火で落とし蓋をして、アマゴが半分浸かるくらいの煮汁の量になるまで煮込む。



落とし蓋を取ってAを加え、さらに弱火で煮込む。煮汁が少なくなりトロみがつくまで煮詰める。



大きな泡が出てきたら強火にして、照りを出すために煮汁をまわしかけながらさらに煮詰める。



豊かな味わい!

アマゴの甘露煮

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

POINT

火加減を調整し煮汁をまんべんなくまわしかけましょう。

