

【海3】 ハタハタの甘露煮



材料



4. に対応



完成品

写真拡大表示

● 材料: (4人分)

よく干したハタハタ	600g
調味料	
・だし昆布	30g
・酒	200cc
・砂糖	60g
・みりん	60cc
・醤油	大さじ3

● 作り方

1. ハタハタを熱湯に入れ、1～2分ゆでこぼす。
2. 経木(きょうぎ)などを敷いたナベにハタハタを並べて入れ、酒を加える。
3. 魚が隠れる(ひたひた)程度まで水を加えて、落としぶたをして、弱火でコトコトと約90分煮る。
4. 塩加減を確かめ、砂糖、みりんを入れて15分ほど煮たあと、さらに醤油を入れて、汁気がなくなるまで弱火で煮詰める。



経木（きょうぎ）

杉・檜(ひのき)などの木材を紙のように薄く削ったもの。お菓子や料理の包装などに用いる。

今回は、魚が焦げ付かないようにするために使います。