



● レシピ印刷 (PDFファイル)

## 【海18】 エイの煮付け

コラーゲンたっぷり、軟骨も全部おいしく食べることのできるエイ。  
エイを手に入れる機会もなかなかありませんが、手に入ったときはぜひ挑戦してください。



材料



1 に対応



材料



1 に対応



2 に対応



3 に対応



4 に対応



完成

● 材料： (4人前)

- ・エイ 2枚 (400g)
- ・調味料
  - 砂糖 大さじ2
  - しょうゆ 大さじ2
  - 酒 大さじ1
  - 水 50CC
  - しょうが 少々
- ・付け合せ

● 作り方

- |    |  |
|----|--|
| 1. | エイからひれを切り出し、食べやすいサイズ (二等分) に切る。          |
| 2. | ナベに調味料を入れて沸騰させたら、エイを入れ、落とし蓋をして煮詰める。      |
| 3. | ナスは適当な大きさに切り、表面に味がしみこみやすいように隠し包丁を入れる。    |
| 4. | 煮込んだエイを取り出して、3を入れたら十分に味がしみ込むまで落とし蓋をして煮る。 |
| 5. | エイとナスを盛り付けて出来上がり。                        |