



● レシピ印刷 (PDFファイル)

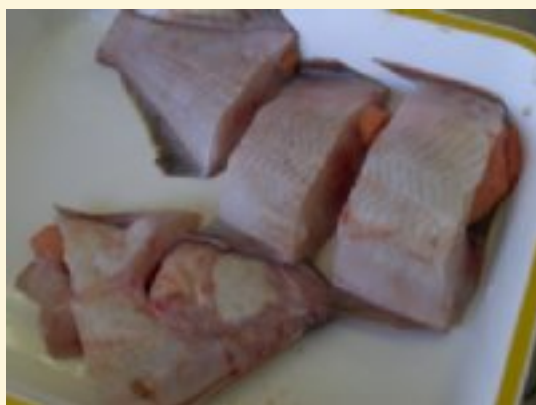
【海19】 赤浅羽の煮付け (和名 アカガレイ)



材料



1 に対応



1 に対応



2 に対応



2 に対応



3 に対応



完成

● 材料： (4人前)

・赤浅羽	2枚 (1kg)
・長ネギ	適量
・調味料	
砂糖	大さじ5
しょう油	180cc
酒	100cc
水	200cc

● 作り方

1. 浅羽はうろこ、内臓をとり、切り分ける。
2. ナベに調味料を入れて沸騰させたら、魚を入れて落とし蓋をして味がしみこむまで煮込む。
3. 煮汁を別のナベに移し50ccの水を足し、3~4cmの長さに切った長ネギを入れて味がしみるまで煮る。
4. 盛り付けた魚に煮た長ネギを付け合せれば出来上がり。

【参考】

和名；アカガレイカレイ目カレイ科アカガレイ属) 漢字：赤鰈
水深40~900mの砂泥底にすむ。
体色は、眼のあるほうは淡褐色、眼の無い方は血がにじんだように赤い。