



～おいしいふくい食べきり運動～

冬の定番と言えばブリのあら煮です。

根菜野菜を皮付きのままたっぷり使って身体の芯からぽぽかに。
余すところなくおいしくいただきます。

ブリあらと 皮つき野菜の煮物

★レシピ提供
ホテルアーバンポート
四季彩の宿 花椿
和食料理長
福島 賢一さん



材料・4人分

ぶり 1 尾
大根 1/3 本
にんじん 1 本
じゃがいも 2 個
れんこん 100g
水 600cc
酒 300cc
砂糖 80g
みりん 150cc
濃口しょうゆ 150cc
木の芽 適宜

作り方

- ① ブリを水洗いし、三枚におろす。
- ② ブリの頭と中骨とその他あらを適当な大きさに切り、鍋にお湯を沸かしてブリを霜降りにする。
- ③ ブリのウロコや血あいを綺麗に掃除する。
- ④ 野菜を亀の子たわしでよく洗う。
- ⑤ 大根はいちょう切り、人参、じゃがいも、れんこんは皮ごと乱切りにする。
- ⑥ 水にお酢を少し入れて野菜を5分から10分漬けておきます。
- ⑦ ザルに野菜を移して水を切る。
- ⑧ 鍋に、ブリと野菜を入れ、酒、水、砂糖、濃口醤油、みりんを入れて、(お好みの味にしてください) 落とし蓋をして焚き上げる。
- ⑨ お皿に盛りつけ、香りつけに木の芽をのせて出来上がり。

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索