



材料

(2人前)

| | |
|---------|-------|
| ● ぶり | 100g |
| ● 大根 | 40g |
| ● 針しょうが | 1g |
| ● 粉末だし | 0.6g |
| ● 砂糖 | 1g |
| ● みりん | 2g |
| ● 醤油 | 4g |
| ● 水 | 150ml |

[成分値]

エネルギー 138kcal

塩分 0.4g

コレステロール 36mg

作り方

1. ぶりを霜降りし、下処理をする。
2. 大根の皮をむき、1.5cm幅程度の半月切りにし、水から茹でる。
3. 火が通ったら、顆粒だし（無塩）・砂糖・みりん・ぶりをいれる。
4. 醤油・しょうがをいれてひと煮たちさせる。
5. 火を止めて粗熱をとり、食べる前に再度加熱すると味が染み込む。

～霜降りの方法～

切ったぶりに熱湯をかけます。表面全体が白くなったら、氷水に浸けて冷やします。

ぶりに熱湯をまわしかけ、霜降り状態にすることで、臭みとともに余分な脂や水分が抜け落ちます。身が締まり、食感が良くなります。



お米のとぎ汁で煮ることで、大根・かぶなどを白くきれいに仕上げることができます。しょうがは過熱することで苦みが出るため、醤油を入れるタイミングで入れましょう。

