

ホンモロコつくだ煮

コイ科の魚でもっとも美味しいとされるホンモロコの味をつくだ煮として、ちょっと贅沢なご飯のお供にどうぞ。

【材 料】	一鍋分
ホンモロコ	500g
水	2カップ
三温糖	125g
濃口しょうゆ	1/2カップ
みりん	少々

【作り方】

ホンモロコは水洗いする。腹は出さない。

水、三温糖、しょうゆを鍋に入れ、沸騰させる。

鍋に魚を1尾づつパラパラと入れる。沸騰を止めないようにする。

沸騰を止めない火加減で炊きながら十分にアクをとる。(においがきつい場合は、番茶を煮出して少し足す。)

そのまま煮汁にとろみがつくまで炊き、最後にみりんを少々加える。テリが出たら火を止める。

できあがりです。

酒は入れず、たっぷりの水を入れた調味液で長時間炊く方法。長時間煮ることにより、臭みが抜ける。骨まで柔らかくなり、また最後に煮詰めるので煮くずれない。