

イサザつくだ煮

イサザは春にエリで漁獲されたり、冬場に沖曳網という小型の底曳網で漁獲されています。

資源量の増減が激しい特徴をもつ魚ですが、多く手に入ったときは、是非、お試しください。



【材 料】

イサザ	500g
濃口しょうゆ	1/2カップ
土ショウガ	20g
砂糖	3/4カップ
酒	75ml
みりん	大さじ2

【作り方】

イサザはきれいに洗って水気を取って、ショウガは千切りしておく。

しょうゆ、砂糖、酒、沸騰させイサザを入れる。沸騰を止めないように1尾ずつぱらぱらと入れる。

はじめは強火で再び沸騰したら、ショウガを入れ、沸騰が続く程度の火加減で約20分間煮る。

煮汁が少なくなったらみりんを入れ、煮汁が全体をからめるようにまで煮る(弱火で約5分程度)。煮詰まりかけたら鍋返しする。

熱いうちに器に移す。

できあがりです。