

『ババガレイの煮付け』



【材料】5人分

ババガレイ ……1尾
(700gくらいのもの)

【煮汁用】

水 ……600cc
醤油 ……200cc
酒 ……150cc

砂糖 ……大さじ2
※煮汁は魚が隠れる程度に

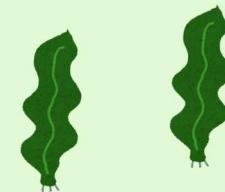
【作り方】

- ① ババガレイの頭、内臓と血合いを取つて良く洗い、切り身にする。
- ② 鍋に煮汁の材料を入れ、ひと煮立ちしたらババガレイの腹(白い方)を上にして重ならないように入れる。
- ③ 強火のまま落としぶたをして、煮汁がこぼれそうになったら中火にして約20分煮れば出来上がり。
- ④ ※メス(子持ち)は20分くらい煮る。
- ⑤ ※オスは15分くらい。

H29料理教室レシピ集

『 Baba Garei を使った料理』

『早々昆布の炒め物』



【材料】

早々昆布 ……300g
天かま ……1枚
にんじん ……10g
サラダ油 ……大さじ1
醤油 ……大さじ4
砂糖 ……小さじ3
水 ……少々



【作り方】

- ① 湯どおした早々昆布を食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは細切りに、天かまは2mmくらいに切る。
- ③ フライパンに油をひいて、にんじんを炒める。
- ④ にんじんが少しやわらかくなったら昆布を入れ、水も少々加える。
- ⑤ にんじんと昆布が炒めあがったら天かまを入れ、最後に味を確かめながら調味料を加えて炒める。