# ～ブリ大根～



ぶりはタンパク質や良質な脂質、
ビタミン類を豊富に含む食材です。
冬が旬で脂がのって美味です☆

☆材料

大根1/2本（正味500～600g）
ぶり（あらも含む）約500g
●水300ml　酒200ml　砂糖大さじ3
●醤油大さじ3　みりん　大さじ1　しょうが　少々

☆作り方

①大根は厚めに皮をむき、乱切りにしておく。
②①を米のとぎ汁で柔らかくなるまで下茹でする。
（水でも可）
柔らかくなったら軽く洗う。
③ぶりは軽く水で洗い、ざるに置いておく。
④ぶりの全面に熱湯をかけて霜降りをする。
やけどしない様に、水で血合いの部分を手で洗う。
ポイント　ここを丁寧にすると臭みが残りません。
⑤鍋に●の調味料と大根を入れ中火にかける。
⑥煮立ったらぶりも入れ弱火にし、落しぶたをして
煮汁が少なくなるまで煮込んで完成♫