

アラ煮



材
料

鯛のアラ……………500g
大根輪切り……………2枚
生姜……………少々
水……………カップ2
黒酒……………カップ2
醤油……………カップ1弱
黒砂糖粉……………大さじ3
梅干……………3個

作
り
方

- ① 鯛のアラはうろこをしっかりと取る。
- ② 鯛のアラを鍋に入れ、水と黒酒を1：1の割合で注ぎ（具材がひたひたになる程度）、沸騰させながら、アクを丁寧に取り除く。
- ③ 醤油と黒砂糖で味を調え、梅干を加えて1時間ほど煮たら火を止め、そのまま冷ます。