

おいしい😊🍴🔪 鰻料理

料理名: ほうほう鰻の煮付け

～ 材料と分量(5人分)～

| 材料   | 分量        | 調理道具   |
|------|-----------|--------|
| 鰻    | 5尾        | 包丁     |
| 生姜   | ふたかけら     | おろし金   |
| ごぼう  | 25cm分     | 落とし蓋   |
| オクラ  | 10本       | 包丁     |
| Aみりん | 大さじ2と2分の1 | 木べら    |
| A酢   | 大さじ1と4分の1 | アルミホイル |
| A水   | 250mL     | 計量カップ  |
| A酒   | 250mL     |        |
| A醤油  | 大さじ6と4分の1 |        |
| A砂糖  | 大さじ3と4分の3 |        |

白ネギ 6cm分 包丁  
ブロッコリー 4分の1株 包丁  
人参 輪切り 2分の1本 包丁

作り方

- 1、アジを処理する。ごぼうは5cm幅に切って縦6等分にして水にさらします。オクラはガクをむき取って切る、ブロッコリーを一口大に切る、ネギを螺旋切りにする、人参を薄く輪切りにする。
- 2、鍋に水と酒各250mlずつ、砂糖大さじ3と4分の3、醤油大さじ6と4分の1、みりん大さじ2と2分の1、酢大さじ1と4分の1(A)を合わせ、薄切りにした生姜を加えて中火にかけます。沸いたらアジと水気を切ったごぼうを入れます。
- 3、落とし蓋(アルミホイルで作る)をして火を少し弱め、常に鍋肌からぐつぐつと泡が煮立つ状態を保って【10分】煮ます。
- 4、10分後に落とし蓋を取り、空いたところにオクラを加えます。落とし蓋を戻して【3分】煮て落とし蓋をはずし、さらに【5分ほど】煮汁を煮詰めます。
- 5、器にアジと野菜を盛り付け、煮汁をたっぷりかけます。食べるときはアジの身を煮汁に少しつけながら食べましょう！

味が良く染み込み、野菜と相性も良く特にオクラがおいしいです。

