

金目鯛の煮つけ蓮根あんかけ



【4人分】

金目鯛	4切れ
菜の花	8~10本
酒	150cc
水	150cc
濃口醤油	25cc
みりん	25cc
さとう	小1

【蓮根あん】 4人分

蓮根	約200g
★鰹白だし	180cc
★うすくち醤油	10cc
★みりん	10cc
↑		
★は、	合わせ出汁にしておく。	

- ① 湯を沸かし菜の花を30秒~1分半ゆでる。(茎の太さによって調節する。) 火を消し取り出したら、残った湯に魚の切身を5秒ぐらい入れ、すぐに水で洗い臭みや残ったウロコを取る。
- ② 鍋に酒、水、みりん、砂糖を入れてから、魚を入れアルミホイルなどで落とし蓋をし4分程煮て次に醤油を入れ、煮つめる。
【※炊きあがる後半には、つゆを回しかけながら煮詰めていく】

【蓮根あん】

- ① 蓮根をすりおろす。
- ② 18:1:1に合わせた出汁を半量ぐらい入れて中火にかけ、残りの出汁で、とろみを調節し、あんの完成。