

特製レシピ

秋田の魚を食べようキャンペーン
～みんなで食べよう！地魚応援フェア～

旬の魚「メバル」



メバルとふきの煮物



【材料（4人分）】

- メバル……………中4尾(360g)
- 芽ひじき……………17g
- ふき……………2本
- ほんだし……………小さじ1/3
- 水……………2カップ
- しょうゆ……………1/2カップ
- 酒……………1/3カップ
- 砂糖……………大さじ3
- ほんだし……………少々
- 水……………大さじ3
- 木の芽（サンショウ）…適量
- 瀬戸のほんじお……………少々

【作り方】

- (1) メバルはうろこを取り、口から割り箸を差し込み、エラと腹ワタをはさんでねじるようにしてつけ根をはずし、つまみ出す。サッと水洗いして、背、腹のヒレのつけ根に三枚おろしの要領で切れ目を入れ、さらに両面の身の中央にタテの切れ目を入れる。
- (2) (1)のメバルにサッと熱湯をかける。やや皮が縮んだら、すぐ水に取りきれいに洗う。
- (3) 芽ひじきはサッとゆで、水気をきる。
- (4) ふきは塩ゆでし水に取り、アクを抜く。皮をむいて5cmの長さに切りそろえる。
- (5) 鍋にAを入れて煮立て、(2)のメバルと(3)の芽ひじきを入れる。落としぶたと鍋ぶたを重ねてし、吹きこぼれない程度の強火で約5分煮る。
- (6) メバルに火が通ったら、芽ひじきとともに器に盛る。
- (7) (6)の煮汁にBを加えて薄め、(4)のふきをひと煮する。
- (8) (6)の器に(7)のふきを添え、煮汁をかけて、木の芽を散らす。

レシピ提供

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO



秋田の魚などに関するアンケートに御協力ください！

右のQRコードを読み取り →→→

「秋田県電子申請・届出サービス」
のページ内から回答をお願いします。



秋田県