



岡山の魚を
食べよう!



材料(4人分) & 作り方

30分
程度
調理時間



タイのアラ (1尾でもOK)

※ウロコ、エラ、内臓などを取ったもの

- ・そうめん …… 2把
- ・しょうが …… 5g (千切り)
- ・ねぎ …… 5g (お好みで)

煮汁

- ・水 …… 400ml
- ・濃口しょうゆ …… 大さじ3と1/3
- ・みりん …… 150ml
- ・酒 …… 400ml



鍋に煮汁と千切りにしたしょうが、さっと湯通し(霜降り)したアラを入れ、

アルミホイルで蓋をして強火にかける。

タイに火が入るまで時々煮汁をまわしかけながら約10分煮る。



そうめんを好みの固さにゆで、流水でもみ洗いした後しっかり水気を切る。

タイが煮えたら取り出して器に盛り付ける。

そうめんを一口サイズに取り分けて盛り、煮汁と薬味をかける。

POINT

お酒のおつまみやおかずとしての分量です。主食でいただくときは、そうめんは一人2把が目安です。



伝えたい味!

タイそうめん

小麦(しょうゆ由来)



食材中の
8大アレルギー

詳しくはこちら



okayama ebooks