



岡山の魚を
食べよう!



プリプリの食感とうま味が極立つ!

ペイカの酢みそ和え

詳しくはこちら



卵 小麦(みそ由来)

食材中の
8大アレルゲン



okayama ebooks

材料(4人分) & 作り方

40分
程度

調理時間 1杯まるごと



・ペイカ …… 12杯 ・塩 …… 適量

からし酢みそ

※お好みで調整

- | | | | |
|---|-------------|---|-----------------|
| A | ・白みそ … 大さじ2 | B | ・甘酢 …… 大さじ1 |
| | ・酒 …… 大さじ1 | | ・練りからし … 小さじ1/2 |
| | ・みりん … 大さじ1 | | ・白砂糖 …… お好みで |
| | ・卵黄 …… 1個分 | | |

下準備 / ★ペイカの足先を2mmほど切り、きれいに洗っておく。

★からし酢みそを作る：Aを混ぜて弱火にかけてしっかりと練り、冷めたらBを加えて練る。お好みで砂糖を加える。



鍋に塩をひとつまみ入れ、沸騰したらペイカを入れ強火でゆでる。



ゆであがったら(ペイカ投入から5分目安)ザルに上げて冷ます。



ペイカの「フネ」をピンセットなどで抜く。



目と口を取る。



盛り付け直前まで冷蔵庫で冷やしておく。



ペイカを器に盛り、からし酢みそを上からかける。

POINT

ゆですぎに注意。子持ちの場合は2分程度長くゆでる。

