

120分
程度



調理時間 1尾まるごと

材料 (5人分) & 作り方

- ママカリ …………… 30尾 (目安)
- らっきょう酢 ……… 500ml (鍋の大きさにより調整)
- しょうが …………… 少々 (お好みの分量)

下準備 / しょうがを千切りにしておく。



ウロコと頭を落としたら
お腹を切って内臓を出し、
流水できれいに洗う。



鍋にママカリを入れる。



らっきょう酢を半分注ぐ。



千切りにしたしょうがを
入れ、残りのらっきょう
酢を (ママカリが隠れる
程度ヒタヒタに) 注ぐ。



アルミホイルで落し蓋を
する。鍋のふちに隙間が
できないようにする。



中火～弱火で1時間程度
煮汁が鉛色になるくらい
まで煮込む。

POINT

砂糖や塩などは入れません。
途中で火加減を気にしながら煮詰めてください。



岡山の魚を
食べよう!



骨までやわらかく食べられる

ママカリの らっきょう酢煮

詳しくはこちら



食材中の
8大アレルゲン

なし

okayama ebooks