



岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

30分
程度



調理時間 1尾まるごと

- ・アキアミ …… 100g
- ・だいこん …… 100g
- ・米のとぎ汁 …… 適量

※鍋の大きさにより分量は加減

煮汁

- A
- ・出汁 (昆布とカツオ節) 150ml
 - ・淡口しょうゆ …… 大さじ1
 - ・みりん …… 大さじ1
 - ・塩 …… ひとつまみ
 - ・おろし生姜 …… 小さじ1

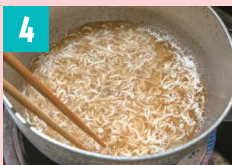
下準備 / だいこんを食べやすい大きさに角切りにしておく。



だいこんを米のとぎ汁で煮て透明感が出てきたら、軽く流水にさらしてザルに上げて水気を切る。

目の細かいザルにアミを入れて流水でさっと洗い、ゴミなどがあれば取り除いて水気を切る。

鍋にAを入れ、最後にしょうゆを入れて強火にかけ、煮汁が沸いてきたらアミを入れる。



強火のまま箸でアミを拡散させて煮る。

アクを取りながら火を通し、ひと通りアクを取り除いたら

1を入れて約30秒したら火を止めて冷まし、味をなじませる。

POINT

冷めるときに味が染みるのでじっくり冷ましましょう。



うま味エキスたっぷり
アミだいこん

詳しくはこちら



エビ 小麦 (しょうゆ由来)



食材中の
8大アレルゲン

okayama ebooks

レシピ監修：仕出し・郷土料理 魚富 / 発行：岡山県農林水産部水産課