

かれいの煮付け



●材料（4 人分）

かれいの切り身・・・4 切れ（600g）

塩蔵わかめ・・・30g

しょうが・・・1 片（15g）

A	[	酒・・・大さじ 1
		砂糖・・・大さじ 1
		みりん・・・大さじ 2
		しょうゆ・・・大さじ 2
		水・・・130ml

●作り方

- 1 かれいの切り身は、表側に十字の切れ目を入れる。しょうがは薄切りにし、塩蔵わかめは塩抜きをしておく。
- 2 鍋に水と A の調味料を入れて中火にかけ、煮立ったら切れ目側を上にしてかれいをいれ、水分量がひたひたになるように水を調整する。しょうがの薄切りをちらし、落とし蓋をして中火で 10～12 分煮る。（落とし蓋はアルミホイルで代用可）
- 3 落とし蓋をとり、わかめを加えて 3～4 分煮る。
- 4 火を止め、しばらく置いて味をなじませたら出来上がり。



ワンポイント

旬のかれいは身がふわふわでおいしい一品です。大晦日や正月には、なめたがれいの煮付けがよく食べられます。