

## 【カレイの煮付】

【材 料】 2人分

○ カレイ	カレイ2尾 「マコガレイ」の予定ですが、入荷状況によりかれいの種類が違ってきます。
-------	--

○ 煮 汁	水	…	280cc
	酒	…	大さじ1位
	醤油	…	40cc
	みりん	…	40cc
	砂糖	…	20cc
	生姜	…	1片 20g位
	味の素	…	少々
	水菜	…	適量

### 【作り方】

①	カレイのうろこ、内臓をきれいに取り除く。
	血合いも流水できれいに水洗いる。
②	熱湯で一度霜降り(熱湯に一瞬通す事)して 冷水で冷やす。
③	煮汁を作り、カレイと生姜の薄切りを入れ 落し蓋をして7～8分
	煮汁が1/3位になるまで煮詰める。
④	水菜を茹でる。
⑤	器にカレイを盛り付け、水菜を添え、少々煮汁をかけて完成。

#### ・ 他の魚の煮付をする場合 (煮汁の割合)

◆ タラ・ハタハタ 水 7 醤油 1 みりん 1 酒 少々

◆ メバル・カレイ 水 7 醤油 1 みりん 1 砂糖0.5 酒 少々

◆ ブリ・(脂の強い魚) 水 7 醤油 1 みりん 1 砂糖 1 酒 少々