

ブリと真鯛の卵・白子の煮付け

4月になると、ブリやタイ類は卵や白子を持つようになります。

当店では アラのコーナーに魚卵パックとして出回ります。

生命の源、まさに滋養効果満点の栄養の塊ですので、見かけたら是非食べてみてください。



ということで、今回は
「ブリと真鯛の卵・白子の煮付け」
です。

下準備

*卵・白子にお湯をかけて臭みを取る。

*ブリの卵・白子は大きいので、煮やすい大きさにカットする。

*一緒に煮る野菜(今回は人参と大根)は煮やすい大きさにカットし、下茹でする。



料理

今回は多めの量を煮ました。



水	_____	500 c c
しょうゆ	_____	150 c c
みりん	_____	150 c c
酒	_____	150 c c
砂糖	_____	大さじ2
生姜スライス	_____	お好みで



- 1、上記全部を鍋に合わせ火にかける。
- 2、煮汁が沸騰したら、卵・白子・野菜を入れる。
- 3、キッチンペーパーを落としふた代わりにのせ、中火〜弱火で7分煮る。
- 4、キレイに花がひらいたブリの卵を活かして、見栄え良く皿に盛り付、山椒の葉をそえる。

ポイント!!

下準備の臭み取り用のお湯はたっぷり用意してかけましょう。

生姜スライスも必ず用意しましょう。

彩りには、山椒の葉、パセリ、万能ねぎなど緑色が映えます。

オマケレシピ

「鯛白子の塩焼」白子に軽く塩をふり、グリルで焦げ目がつく程度に焼く。カリップニットロリで美味しいです♪