

## 太刀魚の煮つけ

日本酒を使うことによる効果

太刀魚を酒で加熱することで、魚の臭みを取り酒が旨味に変わります。



### 材料（4人前）

	太刀魚	…	4切れ
	しょうが（薄切り）	…	10g
	酒	…	100cc

A	しょうゆ	…	25cc
	みりん	…	25cc
	水	…	50cc

薬味	大葉	…	4枚
	みょうが	…	2個
	青ねぎ	…	1本
	しょうが（細切り）	…	10g



### 作り方

- ① 太刀魚は皮目に切り込みを入れて熱湯にさっとくぐらす。しょうがは皮つきで薄切りにする。薬味として大葉、みょうが、しょうがは細切り、青ねぎは小口切りにして水にさらしザルに上げる。
- ② 鍋に①の太刀魚、酒、しょうが（薄切り）を入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかればフタを開けて【A】を入れ、落し蓋をしてさらに鍋のフタをして5分加熱する。太刀魚に火が通っていればフタをあけて中火で太刀魚に煮汁をかけながら煮詰める。
- ③ 器に盛りつけ、【薬味】の野菜を添える。