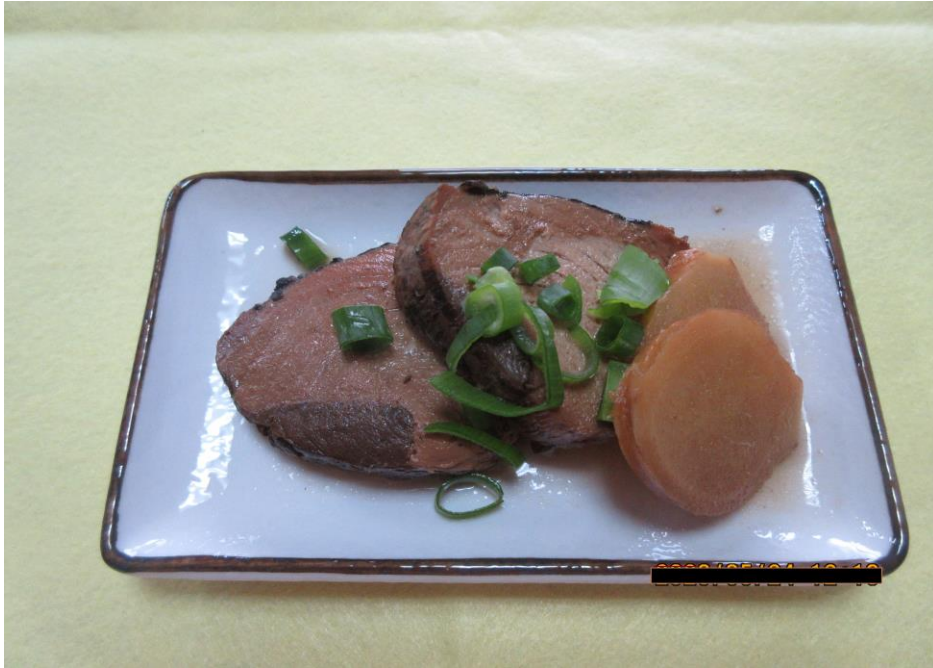


カツオの生姜煮



材料 4人分

カツオ切り身・・・250～300g
生姜・・・・・・・・・・1個
酒・・・・・・・・・・大さじ3杯
みりん・・・・・・・・・・大さじ3杯
濃口しょうゆ・・・・大さじ2杯強

ゴマ油・・・・・・・・・・少々
だし汁・・・・・・・・・・200cc

調味料は、
事前に混ぜておく

手順

1. 鍋に酒・みりん・濃口しょうゆ・ごま油・だし汁をいれて、一度沸かす
2. カツオは1～1.5 cm幅に切り、しょうがは輪切りにする
3. ①へ②を入れ、落しブタをして弱火で煮込み、汁気がなくなるちょっと前まで煮る
(少し残した煮汁に漬けたまま冷めるまでそのままにしておく)