

ぶり大根



材料 (4人分)

ぶりのあら	600g
大根	小1本
塩	大さじ1
ねぎ又は柚皮	少々
しょうが(千切り)	1片(10g)
A 砂糖	大さじ1~1.5
醤油	大さじ5~6
酒	100~200cc
みりん	50~100cc

大根をゆでるときに、米のとぎ汁または米大さじ1~2を準備

1人分栄養価

エネルギー	152kcal	炭水化物	9.0g
たんぱく質	9.2g	カルシウム	18mg
脂質	6.7g	塩分	1.7g

作り方

- ① ぶりのあらに塩をふり、20分ほどおいて身をしめる。沸騰した湯にさっとあらを通し、ざるにあげて、血合いやうろこを取る。
- ② 大根は皮をむいて2cmの輪切りか半月切りにし、米のとぎ汁又は米大さじ1~2を入れ、固めにゆでてざるにあげる。
- ③ 大きめの鍋に大根を敷き、あらを並べAとしょうがを入れ、ひたひたになるように水を加えて煮る。
- ④ 煮立ってきたら中火にしアクを取る。煮汁をすくいかけ、仕上がる頃みりんを入れて一煮立ちする。
- ⑤ 皿に盛り、白髪ねぎ又はゆずの皮の千切りを添える。

食育ばなし

〈大根〉

大根のふくよかな甘みは、おでんや煮付けなどにもピッタリです。

ゆでる時に米のとぎ汁を入れるとアクが抜けて甘みが増します。

