

ブリ

1月6日(金)

ブリ大根

<材料>(4人分)



ブリ切り身 3枚
ヨーグルト 大さじ2
大根 1/2本
水 600cc
酒 50cc
砂糖 大さじ3
みりん 大さじ3
しょう油 大さじ3強
ショウガ(うす切り) 1片
盛りつけ用ショウガ(千切り) 1/2片

<作り方>

1. 大根は皮をむき縦四つ割りにし、乱切りにする。鍋に水と大根を入れ強火で5分煮立たせる。
2. 煮立ったら酒と砂糖を加え、5分煮てみりん、しょう油を加え、大根をさらに煮る。
3. その間にブリを3等分に切り、ヨーグルトをぬって5分置く。
4. 大根がやわらかく煮えてきたら、ブリのヨーグルトをふきとり鍋に入れ、薄切りのショウガを加え、落しぶたをして少し火を弱める。
さらに煮詰めたら、器に千切りしたショウガと盛り付け完成。

Copyright© 1995-2012, Tokyo Broadcasting System Television, Inc. All Rights Reserved.