

／ 今月の一品 ／
いさはや
レシピ



鯨の煮しめ

食改さんのおすすめレシピ

〔材料／2人分〕

- 塩鯨 100g
- タマネギ(くし切り) 1/2個
- ニンジン(乱切り) 1/2本
- ジャガイモ(四つ切り) 2個
- 糸こんにゃく 1/2袋
- 絹さや 25g
- サラダ油 大さじ1/2
- だし汁 1・1/2カップ
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ2

〔作り方〕

- ① 塩鯨は水洗いして水気を切り、好みの大きさに切る。糸こんにゃくは、茹でて5cm程度に切る。
- ② 鍋を熱してサラダ油を入れ、塩鯨を炒め、タマネギ・ニンジン・ジャガイモを加えて炒める。だし汁・酒を加え、煮立ったら中火で10分煮る。
- ③ ②に糸こんにゃくと砂糖・みりんを加え、5分煮る。
- ④ ③にしょうゆを加え蓋をして中火で煮る。煮汁が3分の1程度になったら全体をしっかりと混ぜる。
- ⑤ 煮汁がなくなったら、強火にし、混ぜながらつやを出す。器に盛り付けて茹でた絹さやを散らす。



NEW
動画で
作り方を
配信中!!

