

# ヤズと大根の煮物

～ヤズ料理～

(約5人分)



## ■材料

つみれ

ヤズ	1/2尾・・・3枚に下ろしたものを片身を使用(骨は抜く)
味噌	大さじ1
生姜	15g・・・すりおろす
片栗粉	大さじ1
白ねぎ	1/2本・・・みじん切り

以上をプロセッサーにかけ、つみれ状にし、丸めておく

大根	1/2本・・・2cmの輪切りにし、 面取りをして米のとぎ汁で下ゆでしておく
----	--

煮汁

	かつお昆布出汁	200cc
A	酒	100cc
	みりん	50cc
	醤油	25cc
	塩	小さじ1/2
	きび砂糖	小さじ5

生姜(針生姜にする)

## ■作り方

- ① 鍋にかつお昆布出汁、調味料Aを加え味を調える
- ② 沸騰してきたら、崩れないようにつみれを加え、灰汁をすくい、大根を入れここと煮含める
- ③ 器に盛り、針生姜(あれば)を天盛りすると良い