

アナゴの煮物

～アナゴ料理～

(約8人分)



■材料

アナゴ	4尾	・ ・ ・ ・ ・	開いて中骨を処理したもの
煮汁	だし汁	1000cc	・ ・ ・ ・ ・ 鍋の大きさにより増やす
	みりん	200g	
	砂糖	100g	
	醤油	150cc	
	日本酒	200cc	
片栗粉	適宜		
白オクラ	8本		

■作り方

- ① アナゴは霜降りにして包丁の背で、しごちでぬめりをとる
- ② アナゴの皮目に片栗粉を薄くつけ（刷毛があると良い）尾の先のほうから巻く
- ③ 料理用の糸で緩まないようしばる
- ④ 煮汁を煮立てて③と白オクラを入れ、ことこと煮詰める
- ⑤ 煮汁は少し煮詰めて水溶き片栗粉でとろみをつけ、盛り合わせる