

- 1 鍋にお根とかぶるくらいの水を入れて強火にかける。煮立てば中火にし、15分程茹でて水けをきる。

ポイント お根は下茹でしておくことで、味がしみこみやすくなります。(竹串がすっと通る程度が目安)



- 2 鍋に湯を沸かし、ぶりをさっとくぐらせる。表面の色が変わったらすぐに取り出し、キッチンペーパーにのせて水けをとる。

ポイント ぶりをさっと湯通しすることで、特有のクセや生臭みをとります。



- 3 鍋にお根、ぶり、白ネギを入れ、水300ccと煮物つゆ2袋を加える。強めの中火にかけて煮立たせ、アクが出たら取り除く。

ポイント アクが出てきたら、さっと取り除きましょう。



- 4 弱火にして落とし蓋をし、12～15分程煮込む。仕上げに菊菜を入れてさっと煮る。

ポイント 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオーブンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

ぶり切身	2切れ	菊菜	30g
お根	300g	煮物つゆ	2袋
白ネギ	6本		

ご用意いただく食材

水	300cc
---	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

合わせつゆ

しょうゆ・酒	各大さじ2
みりん・砂糖	各大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1

作り方

- 合わせつゆの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- お根は1.5cm幅の半月切りにし、白ネギは5cm長さに切る。菊菜は根元を切り落とす。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

お根は皮を厚めにむくことで、えぐみを取り除き、火の通りもよくなり、味もしみこみやすくなります。