



くじら^わし^びぴ

誰でもカンタンに作れる美味しい鯨料理をご紹介します

vol.26 本皮の煮込み



【材料】

本皮：100g
大根：4分の1本
にんじん：半本
黒こんにゃく：1枚
長ネギ：適量
水：300cc
酒：200cc
醤油：100cc
みりん：100cc
しょうが：適量

【作り方】

- 1：本皮とこんにゃくは薄切り、大根とにんじんはいちょう切り、長ネギはみじん切りにして水にさらし、しょうがはすりおろしておきます。
- 2：薄切りした本皮をさっと湯がき冷水にさらします。こんにゃくは熱湯をかけてアクを抜きます。
- 3：鍋に酒、水、しょうがを入れ、大根とにんじんを入れてから火にかけて煮えてきたら弱火にして本皮とこんにゃくを加えます。
- 4：大根とにんじんに火が通ってきたら醤油とみりんを加えます。味をお好みで調整してください。
- 5：弱火で1時間程度煮たら、器に移し、たっぷりの長ネギを乗せて出来上がり！

くじら店長からの
ワンポイントアドバイス

里芋やごぼうを加えても
美味しいくじら~♪

