



おいしい
お水を使った

＼かんたん！

レシピ

春野菜を入れてほっくりと 真鯛と野菜のやさしい煮魚

煮魚に華やかな雰囲気のある春野菜を添えて。
タラやサケ、サワラなど、
さっぱり系の魚なら代用OK!
おいしくいただけますよ。

VOL.16

MADAI & vegetables



作り方

- ①水から昆布を入れ、火にかけて沸騰前に昆布を取り除く。そこにかつお節を入れ、アクを取りながら2～3分煮て、こしておく。
- ②真鯛の切り身をお湯にくぐらせ、水に取り、切り身を霜降りしておく。
- ③大根、ニンジンを1cm角のさいの目に切る。アスパラガスは半分を1cm角のさいの目に切り、もう半分は細切りにする。
- ④①に塩と、さいの目に切った「大根・ニンジン・アスパラガス」を入れ、アクを取りながら中火で3分煮る。
- ⑤④の野菜に半分ぐらい火が通ったら、真鯛の切り身を入れ、沸騰させずに6分ぐらい煮る(切り身の厚さによって時間を変える)。
- ⑥皿に盛り付け、アスパラの細切りと柚子コショウを添えてでき上がり。

市販のダシでもOK!

材料(2人分)

- 真鯛切り身…2切れ
- 水…600ml
- かつお節…10g
- 昆布…3g
- 塩…8g
- 大根…20g
- ニンジン…20g
- アスパラガス…1本
- 柚子コショウ…少々



※真鯛と野菜のやさしい煮魚は店舗メニューにございません。



moriai underground
seafood & sushi bar

江戸政



教えて先生
「江戸政」
佐藤 賢一さん
祥子さん

江戸政

福島市森合字東上古屋2-28

TEL024-558-6245

営業時間/11:30~14:00(ラストオーダー13:50)

17:30~22:00(ラストオーダー21:30)

※日・祝日は~21:00(ラストオーダー20:30)

定休日/水曜日