

カワハギの煮つけ



口をすぼめてとぼけた表情のカワハギ。小さなものでも美味しく食べられる料理方法が煮つけ。煮付けは煮汁を煮詰めれば甘辛く、煮詰めなければあっさり楽しめます。

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

カワハギ	2尾
ショウガ	1片
ネギ	1本
【煮汁】	
水	100cc
酒	100cc
しょうゆ、みりん	各大さじ3杯
砂糖	大さじ2

下ごしらえ・準備

煮つけ用に下処理してあるものを用意します。ショウガは薄切りに。アルミホイルに穴をあけて落としぶたにします。ネギは5cm幅に切ります。

作り方

- 1 カワハギに飾り包丁を入れます。
- 2 【煮汁】を煮立てて1とショウガ、ネギを入れ、落としぶたをして中火で10分煮ます。

頭に左側に盛り付けて、完成！



ふぐの仲間だけあり、栄養的にもトラフグにそっくり。高たんぱく・低脂肪揃いの白身魚の中でも脂質の少なさはダントツで、ダイエットに嬉しい食材です。骨の形成を助けるビタミンDや、お肌の健康を維持するビタミンB6も豊富に含んでいます。