

ホウボウの煮付け



変わった形に戸惑うけど、身の骨離れが良いので食べやすい魚です。煮ものは姿煮が一般的なので、人数に合わせて用意しましょう。頭が大きく身が少なそうですが、美味しい魚と賞され、中でも煮付けは人気料理です。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

ホウボウ	1尾
【煮汁】	
水	100cc
酒	100cc
しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ2
ショウガ	1片

下ごしらえ・準備

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を作っておきます。

作り方

- 1 ホウボウは良く洗ってぬめりを取ります。
- 2 鍋に【煮汁】を煮立てて、ホウボウとショウガを入れ、落としぶたをして中火で10分ほど煮ます。



ホウボウはいいだしが出ることで知られています。煮魚にする時は煮汁と一緒に根菜類を煮るといい付け合わせになります。大きさを料理方法を変えてみては。小さなものはぶつ切りにして煮つけ、鍋や汁物に。大きなもので鮮度が良ければお刺身に。刺身にする時は、頭や骨も捨てずにスープにしてみましよう。