

メバルの煮付け



メバルの身は骨からはずしやすいので、魚を食べるのが苦手、という人にもおすすめの食材。また味の良い魚で知られ、煮魚が絶品ですが、焼いてもおいしく食べられます。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

メバル	2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

下処理のしてあるメバルを用意します。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 メバルに飾り包丁を入れます。
- 2 【煮汁】を煮立てて、1を入れ、落としぶたをして中火で10分ほど煮ます。
- 3 器の左に頭がくるように盛りつけて、煮汁を適量かけて、できあがり！



煮魚は、魚の旨みや栄養素を余さず食べられる理想的な食べ方です。ウロコが残ると食べるときに気になるので丁寧にとって。背ビレやエラのトゲに注意して調理を。ひっくり返すと煮崩れするので、煮汁が少ない時はお玉ですくって上からかけてやるといいですよ。

メバルは白身魚の中では比較的脂肪分が豊富で、その分、DHAやEPAもたくさん含んでいます。