

にしん茄子



材料

- にしん 2枚
- 茄子 2本
- 生姜 一欠片
- 濃口醤油 150ml
- 酒 300ml
- みりん 100ml
- 砂糖 70g
- 米のとぎ汁(白釜御飯のとぎ汁を使用)



- ①鍋に米のとぎ汁を入れ、鯨を入れて中火で火にかける。沸いたら弱火にして30分くらい湯がく。



- ②ぬるま湯で、表面の鱗やあくを取り除く。

ぬるま湯で、表面の鱗やあくを取り除く。



3. 鍋にたっぷりの水と鯨を入れて火にかけて沸いたら弱火90分再度湯がく。火に掛けている間に水がなくなってきたら足しながら調整する。

③鍋にたっぷりの水と鯨を入れて火にかけて、沸いたら弱火で90分再度湯がく。

火にかけている間に水が無くなってきたら足して調整する。



④水につけて冷ます。

冷ますことで身が切りやすくなる。



⑤鍋に鯨、がくを切った茄子、皮をむきスライスした生姜、酒、濃口醤油、みりん、砂糖を入れ落とし蓋をして弱火～中火で約20分炊く。



⑥できあがり