



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.18

鱧、海老、ししとう、 ごぼう、蓮根の揚煮

材 料(5人分)

鱧(小)……………	5尾	蓮根(細)……………	1節
海老(小)……………	10尾	ダシ……………	600cc
宝来ししとう……………	2本	砂糖……………	20g
ごぼう……………	15cm	濃口醤油……………	40cc

作り方

1. 鱧は3枚に下ろして片栗粉をつけ180℃でやや強めに揚げる。
2. 海老は殻を取り1/2にカット、ししとうは種を取り乱切りに、蓮根は皮をむき乱切りに、ごぼうは3cmの拍子木に切り、それぞれさっと素揚げする。
3. ダシ、蓮根、ごぼうを鍋に入れ火にかけ、煮上がったら砂糖、濃口醤油で甘辛に味付けする。
4. 煮汁が詰まってきたら鱧を加え絡め、最後に海老、ししとうを加えさっと煮汁に絡める。



今日の先生

レシピ指導 菊水楼

料理長 松浦 菊美氏

菊水楼

奈良県奈良市高畑町 1130

TEL0742-23-2038



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内