

鯖のみそ煮

【トレハ®の効果】

- ① 鯖の臭みが抑えられます。
- ② 身がしっかりとし、煮崩れしにくくなります。

【配合目安】

魚に対してトレハ1.6%を振りかける
煮汁に対してトレハ5%を加える。



料理考案・制作／政木信昭クッキングスクール
校長 政木信昭氏

材料

【4人分】

鯖(上身)	1尾分
トレハ®	大さじ1
土しょうが	15g
だし	1・1/2カップ
砂糖	大さじ2
酒	1/3カップ
トレハ®	大さじ1
赤みそ	100g
白ねぎ	1本

作り方

- ① 鯖は腹骨をすき取り、片身を2切れに切り、皮の表面に飾り包丁を入れ、トレハを振り約10分間おく。
- ② 土しょうがは半分はせん切り、残りは針しょうがにする。
- ③ 鍋にaを合わせて煮立て、鯖の皮を上にして入れ、せん切りのしょうがを振りかけ、落とし蓋をして中火で5～6分間煮る。
- ④ ③の煮汁でみそを溶いて加え、弱火で12～13分間煮る。
- ⑤ 白ねぎは4cmの長さに切り、油を少々入れたフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 鯖を盛り付け、煮汁をかける。白ねぎと針しょうがを盛る。

当社での試作例です。条件は貴社設備等に合わせて適宜ご検討ください。
※「トレハ」は日本における林原の登録商標です。