

めばるの煮つけ

【トレハ®の効果】

- ① 臭みを抑えます。
- ② 魚の身がしっかりと、良い食感を保ちます。

【配合目安】

煮汁に対して、トレハ3%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

めばる	4匹
竹の子(小:茹でたもの)	1本
菜の花	4本
木の芽	少々

煮 汁	水	1カップ
	酒	1/3カップ
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ3
	醤油	大さじ4
	トレハ®	大さじ1

作 り 方

- ① めばるはウロコとエラを取り、頭を右、腹を手前にして置き、胸ビレの下に切り込みを入れてワタを取り除く。水洗いして、両面に斜めに飾り包丁を入れる。
- ② 竹の子は食べやすく切り、菜の花は色よく茹でておく。
- ③ 鍋に煮汁の材料を合わせて火にかけ、煮立ってきたらめばるの表を上にして入れ、煮汁をすくって魚にかけながら中火で煮汁が半分になるまで煮る。
- ④ 器にめばるを盛り、残った煮汁で竹の子と菜の花をサッと煮て盛り添え、煮汁を少量にかけて木の芽をあしらう。

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。また、本書は第三者の特許に抵触しないことを保証するものではありません。
※「トレハ」は日本における林原の登録商標です。