

コラーゲンがとろけるキジハタの煮付け



【材料】

キジハタ…1尾(500グラム以上が脂がのっておいしいです)

- 水…大さじ6
- 酒…大さじ6
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 砂糖…大さじ1

(水、調味料の量はお好みで調整)

【作り方】

1. うろこ、内臓を取り除き、熱湯をかけて下処理をする。
2. ●の材料を合わせ、沸騰させる。お好みで干切りしたしょうがひとかけを加える。
沸騰したらキジハタを入れ、落とし蓋をして5分程度煮込み、お好みの味になるまで煮詰める。(少し濃い目がオススメ)
3. お皿に盛って完成。