

金ごまカレイの沢煮



<材料> 4人分

カラスカレイ切り身	4切れ
塩、しょうが汁、酒	少々
卵白	1個分
金ごま(白ごま)	30g
サラダ油	
だし汁	4カップ
A 薄口醤油	大3
みりん	大2
塩	小 1/2
ごぼう、にんじん、生椎茸、絹さや、えのき茸、青ねぎ	適宜

<作り方>

1. カレイは塩、しょうが汁、酒少々をふり味をなじませ、軽くキッチンペーパーで水気を取り、卵白をはけでぬり、金ごまをまぶす。
2. フライパンにサラダ油大1を熱し、1.を両面こんがり焼く。
3. ごぼうはささがきにし、さっと水にくぐらせアクを取り、にんじん、生椎茸、絹さや、青ねぎはせん切りにする。
4. 鍋にだし汁と調味料 A を煮立てごぼう、にんじん、生椎茸を煮、ごぼうが柔らかくなったら、絹さや、えのき茸、青ねぎを入れ、さっと煮、網で具を取り出す。
5. 器に2.のカレイを盛り、上に4.の具を乗せ、煮汁をはる。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>