



## ぶり大根 2種



### 材料(4人分)

- 大根…1/2本分(460g) 1.5cm厚輪切8枚くらい
  - ぶりの身…200g
  - あら…260g
  - しょうが うす切…8枚
  - 日本酒…大さじ3杯
- (白く仕上げる場合)
- A
- 万能焼きだしパック…3パック
  - 水…800cc ● 砂糖…10g
  - 塩…2g
- (甘辛く茶色に仕上げる場合)
- B
- 水…800cc ● 砂糖…40g
  - しょうゆ…大さじ2.5杯

※Aの調味料で作った場合の栄養量です。

栄養量	・エネルギー…207kcal	・脂質…13.4g	・カルシウム…32mg	・食物繊維…1.7g
	・たんぱく質…16.7g	・炭水化物…8.4g	・鉄分…1.2mg	・食塩相当量…0.6g



① 1.5cm厚に切った大根を鍋に入れ、串が通るくらいまで下ゆでします。串が通るくらいになったら、ゆで汁をぶりのあらの上からかけます。ぶりを流水でゆすいで細かいうろこ、血などきれいに洗い流します。



A・② ①の大根とぶりのあら、しょうがのうす切を鍋に入れ、Bの材料を全て入れます。  
(I) クッキングペーパーを上からかぶせ、中火にかけます。沸いたら鍋のフチが沸騰し続ける火加減で20分程煮ます。  
ぶりの身を加えさらに10分煮ます。

**注** 身を加える時、煮汁が少し足りないようなら水少々加えます。

紙のふたをはずし、日本酒大さじ3杯加え、煮汁が底1cmぐらいになるまで強火で煮詰めて出来上がりです。



B・② ①の大根とぶりのあら、しょうがのうす切を鍋に入れ、B(水800cc、砂糖40g)を加え、(I)と同様に煮ます。  
ぶりの身を加え10分煮たら紙のふたをはずし、日本酒大さじ3杯、しょうゆ大さじ2.5杯加え、煮汁が煮詰まって照りが出てくるまで煮詰めます。途中、煮汁をスプーンですくって魚の上からかけます。最終的に煮汁が底から1cmくらいになったら出来上がりです。

③ 器に盛り、煮汁を上からかけ、もしあれば黄ゆずの皮を千切りにして上から多めにのせてください。一段とおいしくなります。