

ぶりなべ



<材料>

ぶり4切れ(300g) 切り餅4個 白菜300g 豆苗50g 大根300g

<調味料A>

だし汁800cc 酒30g みりん大さじ2 上高地みそ50g

<調味料B>

酒小さじ2 しょうゆ小さじ2

【作り方】

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、ざるにのせて自然に水きりする。
- ② 切り餅は半分に切る。
- ③ 白菜は葉と茎に分け、茎はそぎ切りにし、葉は4~5cm幅に切る。
- ④ 豆苗は根元を切り落とす。
- ⑤ ぶりは4等分にし、調味料Bをからめて下味をつける。
- ⑥ 揚げ油を170℃に熱して切り餅を入れ、表面をカリッとするまで揚げて火を通す。
- ⑦ ぶりに小麦粉を薄くつけて⑤の揚げ油できつね色にあげて火を通す。
- ⑧ 土なべに調味料Aを入れて煮立たせ白菜を入れて3~4分煮る。
- ⑨ ⑧にぶりともちを加えてひと煮立ちさせ、大根おろしを全体にのせ、豆苗をちらしてサッと煮る。