



キンキの煮つけ



2023年11月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

キンキ	1尾
A水	100ml
A酒	100ml
Aみりん	大さじ3
A醤油	大さじ3
A生姜	2切
A砂糖	大さじ1
干しいたけ	2個
ごぼう	1本
ほうれん草（茹で）	1束
白髪ねぎ	適量



<ここがポイント■キンキ■>

贅沢に、高級魚のキンキを一尾丸ごとの煮つけにしました。丸ごとの骨付きのお魚の、骨回り・目の周りは最高に美味しいですね。魚の身がパサつかないように煮すぎないことです。煮汁をかけながら、10分以内で仕上げていきます。お酒は臭みとりだけでなく、早く蒸発させて煮あげたいので水と同量いれています。キンキは身が柔らかいので、盛り付けるときにそっと取り出しましょう。

干しいたけではなく、生しいたけで作成していただいで大丈夫です。今回は干しいたけの戻し汁を水に少し入れています。お野菜は、れんこんや茹でた大根など好きなものを入れてください。



1

干しいたけは戻しておく。ごぼうは4cm幅に切り、縦半分に切る。

2

キンキはうろこをひき、十字に飾り包丁を入れる。湯通しし、氷水入れて表面のうろこやお腹の中を洗い、しっかり水気をふきとる。

3

鍋にキンキ・ごぼう・干しいたけ・Aを入れて沸騰したら弱火にし落とし蓋をして煮汁を対流させながら煮る。

4

7分くらいで鍋を傾けスプーンで煮汁をかけまわしながら仕上げる。

5

皿に盛り付け、煮汁を少し煮詰めて、ごぼう・しいたけ・ほうれん草・白髪ねぎを添え、煮汁をかける。