




小名浜名物
アンコウ鍋のお料理レシピ



材料

- ・アンコウ
- ・白菜
- ・ねぎ
- ・きのこ類
- ・さかがきごぼう
- ・焼き豆腐(お好みで)
- ・昆布
- ・味噌

作り方

- ① 昆布でだしを取り、アン肝を水にさらします。
- ② 土鍋を火にかけ、アン肝を空煎りし、味噌を少しずつ混ぜていきます。
- ③ 昆布でとっただし汁を②の土鍋に入れます。沸騰したらアンコウを入れ、10分程度煮て下さい。よく煮たほうが骨離れがよく、アン肝のこくが出て美味しいです。
- ④ アンコウを煮ている途中で野菜を入れてください。
- ⑤ 野菜が煮えたら出来上がりです。

鍋の最後はおじや

- ① 残ったスープにご飯を少し入れて、グツグツしたら火を止めてください。
- ② 蓋をして1分ほど蒸らしたら出来上がりです。☆卵は、入れないほうがいいのかもかもしれません。

