

カレイの煮つけ



カレイの煮つけは老若男女が大好きな魚料理のひとつでしょう。カレイは表側の皮に臭みがあるので皮をむきます。煮つけ用のカレイを手に入れば、唐揚げも楽しめます。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

| | |
|----------|-------|
| カレイ | 2尾 |
| 【煮汁】 | |
| 水 | 100cc |
| 酒 | 100cc |
| しょうゆ、みりん | 各大さじ3 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| ショウガ | 1片 |

下ごしらえ・準備

カレイは下処理が済んだものを用意します（写真は表側の皮をむいてありますが、煮付け・唐揚げ用であればそのままOK）。ショウガは薄切りに。アルミホイルに穴をあけて落としぶたにします。

作り方

- 1 平たい鍋に【煮汁】とショウガを加えて煮立てます。
- 2 煮立った1にカレイの表側を上にして、重ならないように並べて入れます。落としぶたをして、中火で10分煮ます。

カレイは右側に頭がくるように盛り付けましょう。



高たんぱく・低脂肪で消化・吸収が良いので、病院食に良く利用されるほどのヘルシー食材です。高い抗酸化作用によって細胞を健康に保つビタミンEをたくさん含み、身離れも良く食べやすいので、積極的に利用してほしい魚です。