

～ワカシ（ブリの幼魚）加工品レシピ～

《ワカシの甘露煮》



◆材料◆（2人分）



（かっこ書きは重量比です）

- ◇ ワカシ・・・・・・・・1尾分約 350g（100%）
- ◇ 砂糖・・・・・・・・70ml（20%）
- ◇ しょうゆ・・・・・・・・70ml（20%）
- ◇ 酒：みりん（2:1）・・・・・・・・70ml（20%）
- ◇ 輪切り唐辛子・・・・・・・・少々
- ◇ 塩：適宜



◆作り方◆

<p>1 ワカシを3枚おろしにして、皮を引き、サク状にする。</p> 	<p>2 ワカシをさっと水洗いし、ペーパー等で水気を良く切る。</p> 	<p>3 ワカシに振り塩し、ラップをかけて冷蔵庫で5分置く。</p> 	<p>4 再度さっと水洗いし、ペーパー等で水気を良く切る。</p> 	<p>5 ワカシを一口大のサイコロ状に切る。</p> 
<p>6 鍋に☆を全て加え、沸騰するまで加熱する。</p> 	<p>7 沸騰したらワカシを鍋に入れ、蓋をし、再度沸騰するまで強火で煮る。</p> 	<p>8 再度沸騰したら弱火にし、20～30分程度煮る。その後火を消し、そのまましばらく冷まし味を染みこませる。</p> 	<p>9 ザルにあげ余分なタレを切り完成。</p> 	<p>10（※加工企業向け） タレ切り後、レトルトパウチに真空包装し、煮沸 or レトルト加熱する。加熱後は流水で急冷する。</p> 