

ブリのあら料理2種(あら炊き、カマ焼き)



材料 あら炊き(ブリのあら、醤油、酒、みりん各適量)、
カマ焼き(ブリカマ、塩適量)

- 作り方**
- ①あら炊き: あらは適当な大きさにぶつ切りし、熱湯をかけて霜降りし、残ったウロコ等を水で洗い流す。酒、みりん、醤油を適量入れた煮汁を作り、強火で一気に煮詰める。
 - ②カマ焼き: 適量の塩を振って焼き上げる。



ここがポイント!



あらのウロコは十分に落としておくと皮も美味しく食べられる。大根と一緒に煮付けると美味しい。