

野菜と一緒に食べるのが
宇和島流

生産量第3位。冬の帝王

宇和島ブリしゃぶ

宇和島ブリしゃぶの作り方 宇和島水産高校監修

【材料】

(アラだし①～⑤)

水…3ℓ

ブリのアラ…300g

昆布…15g

酒…1/2カップ

塩…適量

(一人前)

アラだし…320cc

薄口しょうゆ…20cc

みりん…20cc

酒…20cc

ブリの切り身…5切れ

白ネギ…1/2本

水菜…1/3束

- ① 鍋に水と昆布を入れ 30 分以上浸けておく
- ② **ブリ**のアラ両面に塩を適量ふりかけ 10 ～ 15 分置く
- ③ ②を水で洗い、沸騰したお湯の中にさっと通した後、冷水の中でウロコや血を丁寧に取り除く
- ④ ③を予熱した 240℃のオーブンに入れ約 30 分間しっかりと焼く
- ⑤ ④と酒 1/2 カップを①に入れ中火にかけ、沸騰したら 20 分あくを取りながら煮る
- ⑥ ⑤(アラだし)を濾したものに薄口しょうゆ、みりん、酒を加え鍋だしを作る
- ⑦ 白ネギは白髪ネギに、水菜も同じ長さに切り混ぜておく
- ⑧ **ブリ**は薄く長めに切る
- ⑨ ⑦を⑧で包み、沸騰した鍋だしに数秒浸けて食べる



宇和島

ココロまじわうトコロ

みんなで

うわじま

応援

