

鯛荒焚き

材料（4人分）

鯛 頭（1/2×4）	2尾分
新牛蒡	1/2本
水	150cc
酒	150cc
砂糖	大さじ1
味醂	大さじ1
濃口	大さじ2
青身	（三つ葉又は水菜など）



作り方

- ① 鯛の頭を切り分ける。霜降りして冷水に取り、ウロコ、血合いなどを取り除く。
- ② 牛蒡は水洗いして、拍子切りにする。
鍋底に牛蒡を敷き、①を並べて、酒・水・砂糖を入れ強火で煮立て沸騰したら、中火にして炊いていく。
- ③ 2～3分煮立てたら、濃口、味醂を入れ味を整えながら一気に仕上げる。
- ④ 盛り付けて、天盛りに青身を添える。