

イサキ生姜煮

材料 (4人分)

イサキ (一尾 200 g)	2尾	
茄子	1/2本	
絹さや	8枚	
生姜	1片	
水	1.5カップ	} A
酒	大さじ3	
濃口	大さじ5	
マーマレード	大さじ5	
昆布	50 cm角	



作り方

- ① イサキは水洗いして半分にぶつ切りにする。湯通しして冷水に浸しウロコや血合いを取り除く。(霜降り)
- ② 茄子は切り目を入れて食べやすい大きさに切り、絹さやはヘタと筋を取っておく。生姜は皮をむきスライスする。
- ③ 鍋に昆布を入れ、Aを合わせて、①と茄子を入れて火を通していき、七分目位に火が通ったら、絹さやとマーマレードを入れて炊き上げる。