

鯖の煮ぐい（西之浦、郷土料理）

* すき焼きのお肉を魚にかえたものです

材料

生鯖 1尾

■ ◎鯖・漬け込み用

◎料理酒 大さじ 2 ◎生姜汁大さじ 2（30g 分ぐらい）

白菜 500g 大根 1/3～1/2 本 長ネギ 2 本

舞茸 1 パック しめじ 1 パック

焼き豆腐 2 丁 白滝（糸こんにゃくでも可）一袋



■ ●割り下

●上白糖 85g ●醤油 110cc ●料理酒 90cc ●水 100cc

うどん 2 玉 卵人数分

1



鯖は 3 枚おろしにして骨を取り除き削ぎ切りしたら◎の料理酒と生姜汁で漬けておきます

2 ※鯖の骨はすべて取り除きましょう。食べていて骨があると食べにくいです。

3 白菜はざく切り 大根は短冊切りか乱切り きのこはほぐしておく 白滝はゆがいて適度に切っておく 長ネギは斜め切り 豆腐は好みの大きさに切る

- 4 すき焼き鍋に●を入れ割り下を作ったら、鯖、野菜・きのこ・焼き豆腐・白滝などを入れ煮込み
ます
- 5 うどんはメの為材料に入れました。私はメでは無く隙間ができた時点で入れています
- 6 卵は各自溶いてすき焼きに付けてお召し上がりください。

コツ・ポイント

煮ぐいは、お肉を魚に変えた漁師料理です。野菜・きのこ類等各家庭好きなものを入れて頂いて構いません

割り下も面倒なら市販のタレを使って頂いても大丈夫ですよ～。鯖の下処理を完璧にしましょう。