



鮎のあめだき



材料（作りやすい分量）

鮎	8尾
山椒の実	大さじ3
【調味料】	
酒	100 cc
本みりん	100 cc
砂糖	100 g
濃口しょうゆ	100 cc
水	適宜

作り方

- ① 鮎は流水で洗い、水気をふきとっておく。
- ② 鍋に調味料を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせてから火にかけて、沸騰したら鮎を入れ中火にする
- ③ ②がひと煮立ちしたら山椒の実を入れ、落し蓋をして弱火でじっくり（1時間半位）煮る。
- ④ 身を崩さないように表面を裏返して、そのまま一晩置いておく。（時間がなければ3時間以上おく）
- ⑤ 翌日再び弱火で30分ほど煮る。

Point



火を入れなおすことで味が染み込み、弱火でじっくり気長に煮込むことで骨まで柔らかくなる。