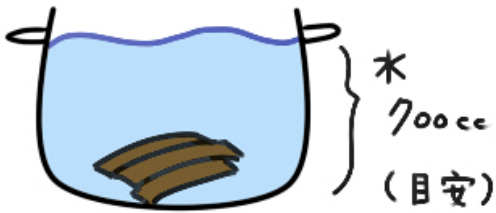


醤油煮

材料

○えぞばいつぶ	○水	
○醤油	○昆布又はだし	
○みりん	○酒	
○砂糖(少々)	○しょうが	○鷹の爪(少々)

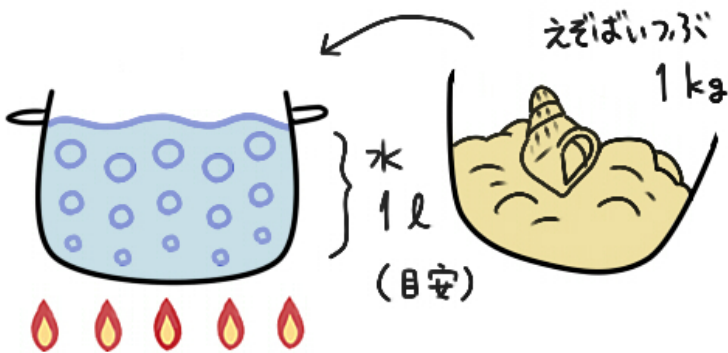
昆布 10cm切
4~5枚



◆水に昆布をあらかじめ入れておく。



◆つぶをよく洗う。



◆湯が沸騰したらつぶを入れる。



◇よくあくをとる。

◇つぶがかくれる程度になっているとよい。

味見ながら調節



- ◆醤油・みりん・酒
砂糖(お好みで少々)
を入れる。

- ◆しょうが(適量)をすって入れ
る。
お好みで鷹の爪を少々。

入れすぎに注意!!



- ◆味がととのったら火を止めて
置いておく。
- ◇鷹の爪はずっと入れておくと
辛くなりすぎることもあるた
め取り除いておいた方がよ
い。

◇できあがり♪

■作成者

広尾漁業協同組合

大樹漁業協同組合

大津漁業協同組合

エゾバイツブ漁業部会