



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

稲取キンメの煮付け



日帰りで漁を行い、即日出荷される「稲取キンメ」(東伊豆町)と「須崎日戻り金目鯛」(下田市)は、鮮度抜群。極上の味わいが楽しめる高級キンメダイです。今回は

「稲取キンメ」を東伊豆町「網元料理 徳造丸」の千島義彦さんに料理していただきました。

作り方動画
公開中!

YouTube



■材料[5人分]

「稲取キンメ」1尾(大/約1kg)、ショウガ約60g、タレ【しょうゆ400cc、みりん150cc、酒150cc、砂糖350g】

■作り方 所要時間:25分

①ウロコ、エラ、ワタを取り除いた「稲取キンメ」を3枚におろした後、5等分～7等分の切り身にする(頭は半分に割る) ②皮付きのショウガを薄切りにする ③事前にすべての調味料を合わせておいたタレを鍋にかけ、強火で沸騰させる ④①②を鍋に入れ煮汁がまわり始めたら、アルミホイルで落とし蓋をして中火にする ⑤吹きこぼれないように火加減を調整しながら約10分ほど煮詰め、切り身にツヤが出てきたところで火を止め、皿に盛ったらできあがり!

ポイント

・薄味が好きな場合は、タレを水で薄めて濃度を調整しましょう

③のポイント

・切り身を鍋に入れた際、タレがひたひたになるよう鍋の大きさを調整しましょう(フライパンでも可)

③④のポイント

栄養価
[1人分]

エネルギー:295kcal タンパク質:18.5g 脂質:8.1g
食塩相当量:4.7g ※煮汁を残した場合の栄養価です。
(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

仕事人
紹介



ちしま よしひこ
千島 義彦さん

東伊豆町稲取出身。漁師の家に生まれ、幼少の頃からおいしい魚の食べ方を知り尽くす。東京や千葉などで修業をした後、20歳から「網元料理 徳造丸」へ。若干22歳で料理長に就任すると、以降は「徳造丸」グループ一筋で腕を振るい、現在は専務取締役として、優れた経営手腕も発揮している。

網元料理 徳造丸 本店

東伊豆町稲取789

☎0557(95)1688