

ごんぐりの甘辛煮

ごんぐりとはマグロの胃袋のことです。
マグロ漁の盛んなこの地域ならではの郷土料理です。



へらしお前 (1人分)

食塩相当量 2.2g

※ごんぐりの栄養成分不明のため、
エネルギー算出は省略

マイナス
1.1g

へらしお後

(1人分)

食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

へらしお前

ごんぐり(下ゆでしたもの)	100g
しょうが	6g
ねぎ	10g
酒	12g
砂糖	9g
しょうゆ	24g
みりん	6g

へらしお後

ごんぐり(下ゆでしたもの)	100g
しょうが	6g
ごぼう	30g
炒め油	4g
ねぎ	10g
酒	6g
砂糖	2.5g
しょうゆ	4g
みりん	2g
水	20g

作り方

- 1 下ゆでしたごんぐりは3～5mm幅くらいの千切りにし、ごぼうはささがきに、しょうがも千切りにする。
- 2 下準備として切ったごんぐりを酒炒りするか、酒をふりかけて軽くもみ、水洗いする。
- 3 鍋に油を熱し、ごぼうを入れて炒める。
- 4 ごぼうが透きとおってきたら、ごんぐりを加え、さっと炒める。
- 5 しょうが、水、調味料を加え、中火で煮る。
- 6 後に斜めに切ったねぎを加え、さっとひと混ぜして盛り付ける。

へらしおポイント

炒めたごぼうを加えてうま味をプラスし、減塩でも美味しく食べられるよう工夫しました!

