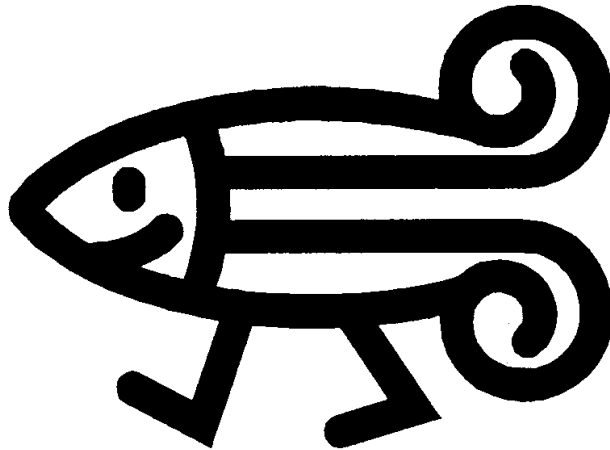


鯉の揚げ煮(紅焗鯉魚)

材料(6人分)

- ・ 鯉 30センチぐらいのもの 1尾
- ・ にんにく 2かけ
- ・ にんじん 半本
- ・ ねぎ 1本
- ・ 香菜
- ・ 揚げ油
- ・ 酢
- ・ 八角
- ・ 胡椒
- ・ 塩
- ・ 醤油
- ・ 砂糖
- ・ 味の素



作り方

- 1 鯉はうろこ、内臓を取りよく洗い、斜めに包丁で切りこみを入れる。
- 2 にんじんはせん切り、香菜は2センチぐらいのざく切りにし、にんにくはたたいてつぶす。
- 3 中華鍋に油を熱し、鯉の水気をきり、油で揚げる。きれいに揚げ色がついたら取り出す。
- 4 揚げた油をあけて、新しい油でにんにく、ねぎを炒め、水、醤油、砂糖、酢、八角、胡椒、味の素を煮たて、鯉を戻して弱火で30分ぐらい煮こむ。
- 5 鯉が柔らかくなったらにんじんを入れ最後に香菜を散す。