

## 鯉のうま煮

＜材料＞輪切りの鯉 5切れに対して

- 鯉の切り身 5切れ
- 砂糖 110g
- 醤油 100cc
- 酒 200cc
- 水 600cc
- みりん 100cc



＜作り方＞

- 1 鍋に砂糖・醤油・酒・水を入れ、軽く煮立てなじませます。
- 2 鯉の輪切りを並べるようにして入れ、落とし蓋をします。  
(鯉の輪切りが2段以上にならないよう、ずらして煮ます)
- 3 火にかけ、煮立った時に煮汁が落とし蓋の縁にまで上がるよう火加減を調整します。(15分～20分)
- 4 しばらくしたら、みりんを入れる。
- 5 照りが出てきたら出来上がり。  
(おたまなどでタレをかけてあげるときれいに照りが出ます)

## 鯉のアラ汁

(鯉こくも同様の調理方法です)

＜材料＞使用しなかった鯉のアラ

5名分に対して

- 鯉のアラ 1尾分
  - 味噌 100g (お玉半分)
  - 酒 100cc
  - 砂糖 4g (小さじ1)
  - 水 1,500～2,000cc
- (・アラ汁の場合は、豆腐1丁、ネギ適量)



※写真は「鯉こく」

＜作り方＞

- 1 鍋に鯉のアラを入れ、水を加えます。(鯉が浸る程度まで)
- 2 火にかけ、灰汁を取り、沸騰したら火を細め、酒、砂糖を加え、弱火で煮込みます。(5分)  
(黒っぽい灰汁はとり、白いものは取りすぎないことが、おいしさの秘訣)
- 3 味噌を溶きほぐして加え味を整えます。  
(最初は1/3程度味噌を入れて煮込み、仕上げる前に残りを入れる)
- 4 再び味がなじむ程度まで煮込んで出来上がり。(30分～1時間)
- 5 一度冷まし、食べる直前にもう一煮立ちさせて、お召し上がりください。
- 6 アラ汁の場合は、最後に一口大に切った豆腐・ネギを加える