

お料理する人を応援します!

小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

寒ぶり、冬野菜の長ねぎを使ったごはんがすすむおかず「ぶりとねぎのごまミルク煮」をご紹介します。みそとごまで味をつける和風の煮物ですが、牛乳を加えることでマイルドな味わいとなり、魚のクセもやわらぎます。

おだまきこ / 料理研究家
料理の楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は『まいにち小鍋』『なんでも小鍋』(ダイヤモンド社)



旬



長ねぎ

煮るとろりとして甘みが増します。

+



ぶり

脂ののって身もやわらか。

+



明治おいしい牛乳

まろやかなコクと香りで料理にも重宝します。

おいしさの決め手はコレ!

ぶりとねぎのごまミルク煮

Recipe Card 1人分550kcal 塩分4.0g 調理時間20分

材料(2人分)

- ぶり(切身)・・・2切れ(200g)
- 長ねぎ・・・1本(100g)
- しめじ・・・1パック(100g)
- サラダ油・・・大さじ1
- 明治おいしい牛乳・・・1カップ
- 水・・・¼カップ
- みりん・・・大さじ3
- 塩・・・小さじ½
- 明治おいしい牛乳・・・大さじ4
- みそ・・・大さじ2
- 片栗粉・・・小さじ1
- 刻みごま・・・大さじ2
- ごま油・・・小さじ1
- 水菜・・・適量

作り方

1 材料を下ごしらえする

ぶりは水気をよくふく。長ねぎは長さ6cmに切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。A、Bはそれぞれ混ぜ合わせる。

2 ぶりとねぎを焼く

フライパン(直径26cm)に油を中火で熱し、ぶり、ねぎを入れる。3分ほど焼いたら裏返し、さらに2分焼く。たたんだペーパータオルで、余分な油をふき取る。

3 しめじ、牛乳を加えて煮る

しめじを加えて、Aを注ぎ入れる。中火のままぶりに煮汁を2~3回まわしかけ、ふたを少しずらして7~8分煮る。

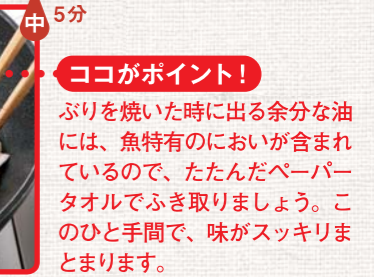
4 味をつけ、仕上げる

ふたを取り、Bをもう一度混ぜてから少しずつ加え、ゴムべらで混ぜて煮汁と合わせる。刻みごま、ごま油を加え、とろみが出るまで1分ほど煮る。器に盛り、水菜を添える。

1



2



5分

ココがポイント!

ぶりを焼いた時に出る余分な油には、魚特有のにおいが含まれているので、たたんだペーパータオルでふき取りましょう。このひと手間で、味がスッキリまとまります。

3



ココがポイント!

牛乳はふきこぼれやすいので、ふたを少しずらしてかけましょう。また、水分を適度に蒸発させながら煮ると、分離防止にもなります。

7~8分

4



1~2分

Close up!
まろやかなコクと香り
和風の煮物を
よりマイルドに!



900ml



1000ml

明治おいしい牛乳

「新鮮な生乳のおいしさ」をお届けすることにこだわった、明治おいしい牛乳。そのまま飲んでもいただくのはもちろん、料理に使うと味つけのバリエーションが広がります。みそやしょうゆなどの和風調味料との相性もよく、マイルドな味に仕上げたい時のかくし味にも便利です。

※地域により販売商品が異なります。