



ラジオネーム マッキン さん

シガヤーの みそ炒め

(平成24年5月24日放送)

コメント

タコの歯ごたえが何とも
言えない!ご飯が進む一
品でみんなで取り合い!!
あっと言う間に無くなっ
てしまった(´▽`)☆

●材料(お好みの分量で)

- ・シガヤー(小さいタコ) ・シヨウガ
- ・ネギ ・和風だし……………適量
- ・赤みそ ・砂糖……………少々
- ・白みそ ・塩……………少々

●作り方

- ①塩でシガヤーをもんで洗い流しヌメリをとり、さっとゆで、赤くなったらOK。
- ②一口大に切った①をフライパンで炒めます。
- ③赤みそと白みそを同じ割合で混ぜ合わせたものに、シヨウガを少々加えて味付けをしていきます。
- ④途中、味見をしながら和風だし、砂糖少々を加え味を整えます。
- ⑤仕上げにネギを入れて出来上がり。

試食
コメント

ザ・ご飯のお友!一口食べればご飯一膳いけちゃうかも。
お酒にも合う一品ですが……呑みすぎ注意!

お魚レシピ集 協賛企業

丼すし まぐろや本舗

まぐろの専門店直営

県産・質・鮮度にこだわった、泊いゆまち初の食べ物屋。

まぐろ好きのみんな!集まれ~!!

マグロヤ

TEL (098) 869-0968