



→ [採用面接マニュアルを無料で手に入れる](#)

前の記事 ▶ [子供や大切な友人達の交通事故対策にはLEDで光る腕輪 | GENTOS製のライト](#)
次の記事 ▶ [インストラクターに教えてもらったダイエットのポイントまとめ \(金言\) | ジムダイエット方法](#)

おいしいブリのあら炊きの作り方。レシピ

※この記事を読むのに必要な時間は約 3 分です。

公開日 : 2015/01/25
最終更新日 : 2016/01/11

普段料理はしないんだけど、数少ない作れる料理にはこだわっています（広島風お好み焼きとか）。そんな自分の得意料理として**ブリのあら炊き**がある。

父の料理として家庭でも大好評（子供達のかぶりつき方が異常） & 福岡の天神近辺のお店で食べた殆どのあら炊きよりもおいしいです。

※ [なるみ乃](#)とか、[上潮](#)とか、[やゆよ](#)とか、自分の味ではまったく勝てないあら炊きのおいしいお店は当然ありますが、普通の居酒屋程度なら大体勝てます。

別に料理が上手なわけでもなく、ネットで探したレシピを何個か試して改良していった結果、こうなりました。レシピを書いておきます。

個人的にはタイのあら炊きより脂の乗ってるブリのあら炊きの方が圧倒的においしいと思う

準備（3～4人分）

1. ぶりのあら

スーパーで1パック598円とかそんな感じ。ウロコを落としてくれるし血抜きも終わっているからありがたい。大名、警固、今泉近辺ならボンラパスが良い。魚や肉とかは西鉄ストアとかサニーとかそういうところよりボンラパスの方がよい。魚屋でもいいけど、鱗は落としてもらっておいてほしいね。面倒だから

2. ごぼう（1-2本）

スーパーで高いのを買っておきましょう。地元のとかで良い。高いって言うても数十円高いくらいですからね。

3. だいこん（半分）

安いのを買わないように。地元のとかで良い。高いって言うても数十円高いくらいですからね。

4. しょうが（少しでいい。10切れ使う程度）

国産で

5. 料理酒 (150ml)

ここは何でもいいかな。こだわっていない。家にあるの

7. みりん (150ml)

酒と同じ分量

8. しょうゆ (大さじ6杯)

「これ一本」がお勧め。

[日田醤油「これ1本 900mL」天皇献上の栄誉賜る老舗の味](#)

9. 砂糖 (大さじ6杯)

しょうゆと同じ量と覚えておこう

10. 水 (250ml)

水は酒やみりんの2倍。つまり、酒：みりん：水 = 1 : 1 : 2。実際の割合はこれ。ただ、大根から少し水分がでるので薄くなる。50mlくらいを減らして250にしておく。大根をいれないなら、300ml

あら炊きのレシピ (作り方) 大体40分あれば作れます**1. やかんで2Lのお湯を沸かす****2. 大根を扇型に切る。**

このみでどうぞ (2回切るだけだから楽)

3. ゴボウの土を包丁の背などで落として、薪を切るみたいな形にする。縦にして4等分。長さは4~5cm程度 (お好みで)**4. 「1」のお湯を鱗や血抜きは終わっている状態のブリを網ボウルなどに入れて、お湯をかける****5. そのブリをボウルに入れた水につけておく**

後は煮るだけ

6. 酒、水、みりんを鍋に入れて沸騰させる**7. ブリ、生姜、大根、ゴボウを入れてそのまま煮込む。入れるのは左の順番が良い****8. アクが出たらおたまですくう****9. 煮立ったら、砂糖を入れ、アルミホイルで落としぶたを作り、さらに中火で5分煮込む****10. しょうゆを入れて、さらに落としぶたで30分煮込む。だし汁の味見をどうぞ**

※醤油は最後。

ここで完成。

11. 食べる直前に、再度強火であたためる




お試しください。40分～50分もあればできます。

意外と醤油が少ないでしょ？あと何時間も煮込む必要はないです。圧力鍋とか使えば、もっと早いんでしょうが、うちにはないので、

父さんの料理として、ぜひ、お試しを。その辺のお店のよりおいしいです

[同じカテゴリの記事をしてみる](#) [日記](#)

スポンサーリンク



読者にプレゼント中。どうぞ お受け取りください

>>> [成功企業が続出している採用面接マニュアルを一部【無料】公開中](#)

[👉 稲田行徳ってそもそも誰？何者？](#)

前の記事 » [子供や大切な友人達の交通事故対策にはLEDで光る腕輪 | GENTOS製のライト](#)
 次の記事 » [インストラクターに教えてもらったダイエットのポイントまとめ \(金言\) | ジムダイエット方法](#)

この記事を読んだ人はこちらの記事も読んでいます

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
|  予告inという犯行 予告を共有する |  福岡の社会保険労 務士 (労務士あん) |  福岡市今泉の中央 保育園の移転問題 |  ドラえもん最終回 |  十日恵比須神社に 行ってきました。 |  最終出社、そして ありがとう！！す |
|--|--|--|---|---|--|

**採用面接をおこなう全ての企業様へ
この無料レポートを知らないなんて、**



あなたの会社はきっと損をしている。

→ [人材採用コンサルタント著 採用マニュアル第一章を無料ダウンロード](#)

採用でお困りの経営者・人事担当者の方に読まれています。



新卒採用と中途採用のバイブル
「採用の教科書1」が売れています。

→ [今なら特別音声セミナー「採用の失敗と成功を分けるたった一つのポイント」も購入特典としてついてくる。詳細はこちら](#)

コメントを残す

名前 (required)

Mail (will not be published) (required)

サイト

Submit Comment

日本語が含まれない投稿は無視されますのでご注意ください。(スパム対策)

前の記事 » [子供や大切な友人達の交通事故対策にはLEDで光る腕輪 | GENTOS製のライト](#)
次の記事 » [インストラクターに教えてもらったダイエットのポイントまとめ \(金言\) | ジムダイエット方法](#)

Copyright (C) [イナダユキノ社長ブログ](#) All Rights Reserved.