



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

## あん肝の酒蒸し

居酒屋の人気メニューを家庭でも手軽に



カロリー  
445 kcal  
(1本分)  
1本=100gと  
した場合  
調理時間  
約60分

粗熱を取る  
時間を除く

### 材料 (2本分)

あん肝(下処理済み)…2本  
塩…適量  
酒…50cc  
ポン酢・赤おろし・青ねぎ等…お好みで適量

### 作り方

1

あん肝は、血の塊や筋が残っていたら切り除く。



2

1のあん肝の両面に塩を強めにふって15分置いておく。



3

酒を入れたボウルに2のあん肝を入れて、酒で洗いながら塩を落とし、そのまま2分置いておく。



4

3のあん肝の水分をペーパータオルで軽く拭く。



5

20cm位のアルミ箔の上に4のあん肝を置いて手前から巻き、形を整えながら(巻きがゆるすぎないように)両端を折り込む。



6

蒸気が立った蒸し器に5のあん肝を並べて15分蒸す。



7

1時間くらい置いて粗熱が取れたらアルミ箔を剥がす。食べやすい大きさに切って器に盛り、ポン酢やお好みの薬味でいただく。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。

### ワンポイントアドバイス

- 1の手間が必要ないものもありますので、見てわからなからしたら店員に下処理済みかどうか聞いてみて下さいね。
- あん肝は下処理の度合いで仕上がりの味にかなりの差が出ますので、しっかりきれいにしましょう。
- 2の塩加減は強めにし、3の拭き取りは軽くするのがポイント。
- 6の蒸し時間は、直径3cm程度のあん肝の場合です。もっと大きいあん肝を蒸す場合は蒸し時間を伸ばして下さい。

### 栄養価

カルシウムの吸収を助けるビタミンD、造血のビタミンB12、夜盲症の予防や免疫向上のレチノールなどが非常に多く含まれ、1~2切れで1日分の必要量を充足します。ただし、コレステロールが高い食材なので食べ過ぎにはご注意を。