



# あじのコチュジャン煮

いつもの味噌煮を韓国風にアレンジ。  
ピリっとした辛味はコチュジャンの量で調節してください



### 材料

- (4人分)
- あじ……………4尾  
(中・1尾20cm位のもの)
  - しょうが……………2片

### 煮汁

- だし汁……………1カップ
- みそ……………大さじ2
- コチュジャン 大さじ1
- みりん・砂糖・酒 大さじ1

### 作り方

1  
あじの内臓、頭、  
ぜいご、うろこを  
取る。調理の下処理



2  
しょうがは針しょうがにして、水につけておく。



3  
煮汁の材料を鍋に入れて火にかけ、沸いたらあじを入れる。落し蓋をして、中火で8分煮る。途中何度か煮汁をスプーンで魚の上からかける。(魚を返さないでください。)



4  
落し蓋をはずし、煮詰める。



5  
器に盛り付け、針しょうがを上飾る。



### 栄養価

あじはビタミンB2が多く、体の成長と細胞の再生を助けるのに役立ちます。生活習慣病予防を心がけたい方・育ち盛りのお子さんに特に食べていただきたい魚です。

### ワンポイントアドバイス

- 大ぶりのあじを使う場合は、煮汁の分量を1.5～2倍に調整して下さい
- あじの皮は柔らかいので、鍋底にクッキングシートなどを引き、皮のくっつきを防ぐときれいに仕上がります。


