



日本

## ぶり大根



## 材 料 (2 ~ 3 人分)

大根	約 10 センチ (正味 : 400g)
水 -A	大さじ 2
みりん -A	大さじ 2
酒 -A	大さじ 2
ほんだし -A	小さじ 1/2
ぶり	大 2 切れ (200g)
砂糖 -B	大さじ 2
醤油 -B	大さじ 3

使用した容器 : 満水容量 1,200mL の耐熱容器  
(品番 KSTM-120)

## 作 り 方

- 1 大根は 2.5 センチ幅に切り、厚めに皮をむき、いちよう切りにする。  
(皮の近くに繊維が多いので厚めにむくと味がしみやすく、食感がよくなります。)
- 2 耐熱容器に A を入れ混ぜ、大根を入れフタまたはふんわりラップをかぶせ 600w の電子レンジで 4 分加熱。
- 3 一度電子レンジから取り出し、大根をかきまぜて、再度フタをかぶせ 600w の電子レンジで 4 分加熱。
- 4 ぶりはさっと水で洗い、キッチンペーパーで水気をふきとり、3 つに切る。
- 5 3 に B を入れ混ぜ、ぶりを大根の間に挟むように入れ、フタまたはふんわりラップをかぶせ 600w の電子レンジで 3 ~ 4 分加熱して、できあがり。

※冷蔵保存 : 3 日間