

お料理レシピ♪

料理名

天然くえ食べ比べセット



作り方

総調理時間

約30分

刺身のレシピ

1. 刺身用のくえを袋に入った状態のまま冷蔵庫もしくは氷水にて完全に解凍してください。
2. 解凍した切身を袋から取り出し、余分な水気をしっかり切って、好みの調味料でお召し上がりください。しゃぶしゃぶ用として食べるのもお勧めです。

鍋のレシピ

1. 白菜、長ネギ、しいたけ、えのき、豆腐は食べやすい大きさに切ります。
2. 大根は3ミリくらいのイチョウ切りにし、米の研ぎ汁で固めに下茹でします。ゆであがったら、よく水洗いをしておきます。（アクやえぐみがとれて美味しいです）
3. 鯛だし万能スープを鍋に入れ、だしを取ります（味付けは好みで）
4. 大きめの鍋にお湯を沸かし、ザルに凍ったままのくえアラを入れ、動かさないようにさっと湯通しします。表面が白くなったら引き上げ（3）のだしへ入れます。
5. 先程入れたくえに火が通った所でアクを掬います。アク取りが済んだ後に野菜を入れ、一煮立ちしたところで完成です。
6. 卓上コンロなどで弱火にかけながら、刺身のくえと食べ比べつつゆずポン酢で美味しくお召し上がり下さい。刺身のくえをしゃぶしゃぶにして食べるのもおすすめです。
7. 食後のお楽しみとして雑炊にしたり、うどんを入れたりして、隅々までくえと出汁の味をお楽しみください。

材 料

2人前

くえ刺身100g（刺身用）	3パック	※	白菜、長ネギ、しいたけ	お好みで
くえアラ300g（鍋用）	1パック		えのき、豆腐、大根、等	
鯛だし万能スープ（鍋用）	2袋	※	鍋の後に、ご飯又はうどん等	お好みで
さしみ醤油（150ml）	適量			
ゆずぼん酢（150ml）	適量			

有限会社 ヨネサ水産

〒858-0918

長崎県佐世保市相浦町1563番地

TEL：0956-48-8130



ヨネサ水産は長崎県佐世保漁港の市場場内に加工場を設け日々新鮮な魚介類を加工・販売しております。

天然魚から養殖魚、学校給食向けの冷凍魚など様々な水産品を取り扱っております。

今後とも末永くご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

本商品のご案内

地元（長崎県佐世保市）で水揚げされた「くえ」を熟成させ、脂が乗った状態で食べやすく切身とアラの状態に加工して真空包装しております。「くえ」をお好きな食べ方でご堪能ください。アラ（カマ、頭、骨）にも身がついており、皮目や口元にもコラーゲンたっぷりの身がついておりますので、お鍋や汁物、煮付け等色々な食べ方で楽しみください。