

まつもと新聞

発行元
松本歯科医院

大阪府吹田市岸部北
2-1-24
千里ガーデンクリ ニッ
クビル2階

すき焼きのたれで魚の煮付け



何人かの方にはお話ししましたが、わたくし的に世紀の大発見でしたので、新聞にまとめます。エバラ すき焼きのたれで、魚の煮付けを作ります。YouTubeにもいろいろ載っており、そこにわたくしのアレンジを加えております。

最近ガスはあまり使わず、スープカレーや豚の角煮、おでんを作るときは、炊飯器で調理します（わたくしは、タイガーの三合炊き炊飯器を愛用しております。1万円くらいです）。お魚は、カラスカレイ、赤カレイ、太刀魚、ブリとかなんでもいける思います。まだ試していませんが、イワシもおいしそうです。

カラスカレイの煮付けを作るときは、炊飯釜に、お魚と生姜スライスを入れておき、エバラすき焼きのたれを100ccと水を200cc入れます。合計300ccで、三倍希釈。たまに300ccだと調理中に、炊飯器から液が溢れ出しているの、合計200ccにしたほうがいいかもしれません。炊飯器の高温調理モードで、40分ほど調理します。この間にお風呂に入ったりできるので、便利です。あと、電気圧力鍋より洗うのが楽です。

この方法は簡単で美味しいので、オススメです。ぜひお試しください！

お知らせ

①予約のキャンセル・変更について

予約がとれず、12時19時で、1時間ほど待たれる方が、毎日おられます。予約をキャンセル・変更される場合は、12時19時でお待ちいただいております。御理解の程よろしくお願い致します。

②吹田市健診

9月は、誕生月が8月9月の方が対象となっております。お早めにどうぞ

編集後記

エバラ すき焼きのたれは、ふだんスーパーに置いてあるのは、関西風で砂糖が多めです。パシー ジョンミタ

いつも松本歯科医院に御来院いただき、ありがとうございます。

今回は、突発的な院長のグルメ回のため、森田のコラムはお休みです。次回に御期待下さい。

衛生士 森田育代