

海の体験



















海神祭









春の遠足













西表島の自然散策











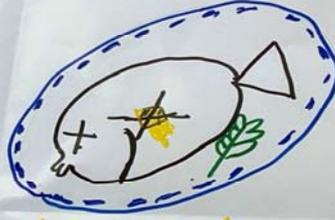
魚のにつけ

材料(2人前)

- ①魚 2切れ ②しょうが 10g
- ③しょうゆ 大さじ2 ④みりん 大さじ2
- ⑤酒 大さじ3 ⑥水 大さじ2
- ⑦砂糖 適量(小さじ1)
- ⑧ほんたし 1本

作り方①

魚を中火で表面だけ焼く。皮から焼くとよい。



作り方②

そのほかの材料を入れて、弱火で水が減るまでにかきこむ。

アルミホイルでおしづたをする。

ポイント

①一度冷ますことで味がしみこみおいしくなります。