コラーゲンがとろけるキジハタの煮付け

[](https://blogs.yahoo.co.jp/osakapref_blog/GALLERY/show_image.html?id=19464017&no=1)

【材料】  
キジハタ…1尾（500グラム以上が脂がのっていておいしいです）  
●水…大さじ６　  
●酒…大さじ６  
●しょうゆ…大さじ２  
●みりん…大さじ２  
●砂糖…大さじ１  
（水、調味料の量はお好みで調整）  
【作り方】  
１．うろこ、内臓を取り除き、熱湯をかけて下処理をする。  
２．●の材料を合わせ、沸騰させる。お好みで千切りしたしょうがひとかけを加える。

沸騰したらキジハタを入れ、落し蓋をして５分程度煮込み、お好みの味になるまで

煮詰める。（少し濃い目がオススメ）  
３．お皿に盛って完成。